

Lasten harrastevoimistelun liikuntataitojen kehittämis- hanke – Vantaan Voimisteluseura ry

Emmi Haverinen

Opinnäytetyö
Liikunnan ja vapaa-ajan koulu-
tusohjelma
Vierumäen yksikkö
Kevät 2015



Tekijä(t) Emmi Haverinen	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma, Liikunnanohjaaja AMK	
Opinnäytetyön otsikko Lasten harrastevoimistelun liikuntataitojen kehittämishanke - Vantaan Voimisteluseura ry	Sivu- ja liitesivumäärä 40 + 43
Opinnäytetyön otsikko englanniksi Development project for improving childrens` sports skills in recreational gymnastics - Vantaa Gymnastics Club	
<p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli edistää Vantaan Voimisteluseuran lasten harrastevoimistelun laatua ja yhtenäistää harrastevoimistelun tuntisisältöjä suhteessa sekä seuran harrasteryhmiin, että kilpapuolen ryhmiin. Työn tarkoituksena oli luoda seuran käyttöön Lasten harrasteliikunnan materiaalit -opas. Opas sisältää harrasteryhmien kausisuunnitelmia, liikepankin sekä lasten fyysis-motorisia taitoja kehittävän leikkikirjan.</p> <p>Opinnäyteprojekti alkoi kesällä 2014. Ensimmäisenä rajattiin työn aihe sekä valittiin produktion kohderyhmä. Päädyttiin tekemään lasten harrastevoimistelun liikuntataitojen oppimista edistävä työ, jonka kohderyhmänä ovat erityisesti Vantaan Voimisteluseuran ohjaajat, joilla ei ole vielä paljon ohjauskokemusta tai -koulutusta. Tämän jälkeen alkoi aiheeseen perehtyminen, produktiosan työstäminen, sen testaaminen käytännössä sekä teoriaosuuden kirjoittaminen. Syksyllä 2014 järjestettiin seuran sisäinen lasten ohjaajien koulutus, jossa käytiin läpi oppaan sisältöä sekä liikunnanohjauksen perusteita. Ensimmäiset kausisuunnitelmat otettiin käyttöön jo elokuussa 2014 ja kauden päätyttyä joulukuussa 2014, kerättiin näistä palaute, joka huomioitiin lopullisten kausisuunnitelmien teossa.</p> <p>Tämän opinnäytetyön tuloksena syntyi Vantaan Voimisteluseuran Lasten harrasteliikunnan materiaalit -opas. Opas sisältää kolme eri osiota. Ensimmäinen osa kattaa kaikkien harrastevoimisteluryhmien kausisuunnitelmat. Kausisuunnitelmat pohjautuvat produktion toiseen osaan, joka on seuran harrastevoimistelun yhtenäinen liikepankki. Liikepankki sisältää ikäkausikohtaisesti suunniteltujen taito-osien listan. Viimeinen osa opasta on lasten leikkikirja. Leikkikirjan tarkoituksena on antaa ohjaajille ideoita erilaisista lasten leikeistä, monipuolisesta liikkumisesta ja kuvata mitä leikit lapsissa kehittävät.</p> <p>Opinnäytetyöprosessin tuloksena syntynyt opasta voi käyttää sellaisenaan tai soveltaa voimistelun lajitaitojen harjoittamiseen sekä monipuolisen lasten liikunnan ohjaamiseen. Ohjaajan tulee huomioida oppijaa motivoiva tuntuunittelu, tunnin sisältö sekä ohjattavien yksilöllisyys.</p>	
Asiasanat Harrasteliikunta, lapset, voimistelu, taito	

Sisällys

1 Johdanto	1
2 Lapsi ja liikunta.....	2
2.1 Liikuntasuositukset.....	3
2.2 Lasten harrasteliikunta	5
3 Liikuntataitojen oppiminen	7
3.1 Motorinen kehitys ja oppiminen	8
3.2 Taidon oppimiseen vaikuttavat tekijät.....	9
3.2.1 Siirtovaikutus.....	11
3.2.2 Herkkyyskaudet	11
3.3 Taidon oppimisen vaiheet	12
3.4 Taito ja tekniikka	13
4 Laadukas toiminta taitojen oppimisen keskiössä	14
4.1 Kausisuunnittelu.....	14
4.2 Tuntisuunnittelu.....	15
5 Voimistelun fyysiset lajivaatimukset.....	18
5.1 Liikkuvuus	18
5.2 Kestävyys	19
5.3 Voima	20
5.4 Nopeus	21
6 Vantaan Voimisteluseura ry.....	22
6.1 Seuran visio ja arvot	23
6.2 Harrasteliikunta Vantaan Voimisteluseurassa – uusi suunta	23
7 Kehittämishankkeen lähtökohdat ja tavoitteet.....	25
7.1 Työn lähtökohdat	25
7.2 Työn tavoite	25
8 Työn eteneminen	26
8.1 Työn vaiheet	26
8.2 Työn arviointi	27
9 Pohdinta.....	29
9.1 Työn suunnittelu.....	29
9.2 Työn toteutus	30
9.3 Produktin analysointi	32
9.4 Työn sovellettavuus ja jatkotoimenpiteet.....	33
9.5 Oma oppiminen ja kehittyminen	34
Lähteet	35
Liitteet.....	43

Liite 1. Vantaan Voimisteluseura ry lasten harrasteliikunnan materiaalit -opas	43
Liite 2. Lasten ohjaajien koulutus	83

1 Johdanto

Lasten fyysinen aktiivisuustaso on laskenut viime vuosikymmenten aikana (Jussila & Oksanen 2011, 8). Fyysinen passivoituminen näkyy lasten lisääntyneessä ylipainossa, kuntotekijöiden heikentymisessä sekä eri liikuntataitojen hitaammassa kehittämisessä (Kirjavainen 2012, 272; Vuori 2005, 153). Suomalaisessa liikuntakulttuurissa tunnistetaan jo ongelmia lasten passivoitumisessa, motoristen taitojen heikkenemisessä ja harjoittelun yksipuolisuudessa (Nuori Suomi, Suomen Olympiakomitea & Suomen Valmentajat 2014). Lapsen kehityksen kannalta on olennaista monipuolinen ja virikkeellinen liikunta, joka kehittää niin lapsen fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista ulottuvuutta. Yksilön ja liikunnan pysyvyyden kannalta tärkeää on, että jokainen lapsi löytää itsellensä mieluisan tavan liikkua. (Heikinaro 2001, 29.)

Suomessa 2000-luvulla taitolajien harrastemäärät ovat kasvaneet huomattavasti ja lajit ovat nousseet naisten kilpaurheilussa merkittävään rooliin. Suomen Voimisteluliiton voimistelulajit liikuttavat suurinta osaa suomalaisista tytöistä ja aikuisista. Suuren harrastemäärän vuoksi seurat tarjoavat monenlaista voimistelutoimintaa. Voimistelun eri lajeja on runsas määrä ja voimistella voi sekä harrastaen tai kilpaillen. (Suomen Voimisteluliitto 2015b.) Tärkeää yksilön kannalta on löytää sopiva ryhmä, jossa voi harrastaa haluamallaan tasolla. Taitolajit, kuten voimistelu ovat varhaisen erikoistumisen lajeja, joissa lapsuusajan harjoittelemisen merkitys korostuu ja lajiharjoittelu aloitetaan nuorena. Voimistelijalta vaaditaan kestävyyttä, liikkuvuutta, voimaa, nopeutta ja taitoa. Fyysisten ominaisuuksien ja taitojen harjoittelu perustuu lapsen kasvun ja kehityksen vaiheiden tunnistamiseen. (Kirjavainen 2012, 272.)

Lapsen kehitykselle on olennaista monipuolinen motoristen taitojen hallitseminen. Motoristen taitojen osaaminen on edellytyksenä lajitaitojen opetteluun. Miten siis edistää laadukasta, jokaiselle ikätasolle sopivaa taidon opettamista?

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on edistää Vantaan Voimisteluseuran lasten harrastevoimistelun laatua, painottuen laadukkaaseen taidon opettamiseen. Jokaiselle lapselle halutaan tarjota omalle ikäluokalleen sopivia taitoharjoitteita. Tavoite on kehittää Vantaan Voimisteluseuran 3–12-vuotiaiden lasten harrastevoimistelua tukeva Lasten harrasteliikunnan materiaalit -opas. Tällaista opasta ei ole seuralla käytössä.

2 Lapsi ja liikunta

Lasten liikunnalla, fyysisellä aktiivisuudella ja hyvällä kestävyyskunnolla on todettu olevan myönteisiä vaikutuksia lapsen terveyteen sekä hyvinvointiin. Monipuolinen ja tarpeeksi usein toistuva liikunta vahvistaa lapsen tuki- ja liikuntaelimistöä, vaikuttaa psyko-sosiaalisten taitojen kehittymiseen sekä liikuntatottumusten muotoutumisessa ja niiden säilyttämiseen aina aikuisikään saakka. (Fogelholm 2006, 167; Tammelin 2014, 63.) Liikunnan ulottuvuuksia voidaan tarkastella sekä fyysisen, psyykkisen että sosiaalisen kasvun ja kehittymisen kannalta (Vuori 2005, 145; Heikinaro 2001, 29).

Lasten liikkumiseen vaikuttavia tekijöitä on monia (Harvey, Hyunwoo & Kirk 2013, 209). Vahvin liikunnan harrastamiseen vaikuttava tekijä on kuitenkin lapsen omat kokemukset liikunnasta. Iällä ja sukupuolella on myös merkitystä. Lapsuusiästä murrosikään asti liikuntaa harrastetaan useammin. Poikien liikuntaharrastus on tyttöjen liikkumista yleisempää. Ympäristötekijät, kuten perhe ja ystävät, voivat rohkaista ja innostaa lasta liikunnan aloittamisessa, mutta lapsen sisäinen motivaatio saa hänet jatkamaan liikkumista (Fraser-Thomas, Strachan & Jeffery-Tosoni 2013, 188). Lasten elinympäristössä tapahtuvaan omaehtoiseen liikkumiseen voidaan kannustaa liikuntaa tukevalla ympäristöllä, esimerkiksi pihan kunnossapidolla ja leikkipuistojen rakennuttamisella. Kodin ilmapiiri ja vanhempien koulutustausta vaikuttavat lapsen arjen liikunnallisuudessa mutta selvää yhteyttä koulutuksen ja liikuntaharrastuksen välillä ei ole. (Fogelholm 2006, 164.)

Lapset liikkuvat luonnostaan ja heille on ominaista kokeileminen, toimiminen sekä leikkiminen. Lapselle leikki on motivoivaa ja vapaaehtoista toimintaa, jossa tärkeintä on tekemisen tuottama ilo eikä lopputulos. Leikkiessään lapsi ei ajattele liikkuvansa, vaan tekee tätä omasta halustaan. Leikkiessään lapsi oppii uusia taitoja, on vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa sekä tutustuu ympäristöönsä. (Nurmi 2004, 65.) Monipuolinen ja lapsen kehitystä vastaava liikunta tukee lapsen terveyttä ja hyvinvointia (Suomen Voimisteluliitto 2013, 6.) Lasten liikunnalla ja leikkimisellä on vaikutusta lasten sosiaaliseen sekä psyykkiseen kehittymiseen. Liikunta toimii luontaisena välineenä lapsen vuorovaikutustaitojen, tunteiden ilmaisun, muiden huomioimisen, sääntöjen sekä minäkuvan kehityksessä. Yhteistoiminnallinen tekeminen ja ystävyys-suhteiden luominen luo lapselle sosiaalista pääoma. (Fogelholm 2006, 168; Kauppila 2006, 143–146; Takala 2014; Zimmer 2011, 45.) Lapsen motivaation ja liikunnan pysyvyyden kannalta on tärkeää, että jokainen lapsi kokee pätevyyttä liikunnan harrastamisessa. Leikkiminen voi olla myös osa aikuisen organisoimasta liikunnasta. Lapsilähtöinen liikunta innostaa lapsia ja saa heidät kokemaan liikunnan mielekkääksi. (Cote, Erickson & Abernethy 2013, 15.)

Liikunta tukee lapsen fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden kehitystä. (Heikinaro 2001, 29.) Liikunta kehittää lapsen fyysisiä kuntotekijöitä ja liikunnan biologisia vaikutuksia, mikä ilmenee liike- sekä liikkumistaidoissa. Ensimmäisen kymmenen ikävuoden aikana lapsen hermosto kehittyy, kun hermosolujen väliset yhteydet lisääntyvät niiden käytön seurauksena ja synapsien toiminta tehostuu. Kun lapsi harjoittelee liikuntataitoja, liikemuistiin tallentuneet liikkeet voidaan toistaa automaationa. Liikemuistiin painautuneet liikkeet muistetaan pitkään ja ne voivat auttaa myöhemminkin elämässä niin liikunnan harrastamisessa kuin arkielämässä, esimerkiksi asennon korjausmekanismina kaatumistilanteissa. (Vuori 2005, 147.)

Fyysisen ulottuvuuden kehittämisen lisäksi lapsen liikkumisessa sekä liikunnan suunnittelussa on huomioitava eri ikäkausille ominaisia psyykkisiä piirteitä ja vaiheita. Tyypillistä 5–8-vuotiaille on kova kilpailuvietti sekä taidon oppiminen mielikuvien ja eläytymisharjoitteiden kautta. Lapset toimivat yksilöinä ja kyky toimia ryhmässä on vielä hankalaa. 9–11-vuotiailla on jo kehittyneempi kyky toimia yhdessä ryhmässä ja yleisiä sääntöjä osataan jo noudattaa. Lisäksi taktinen ajattelu on parantunut ja stressiä siedetään paremmin. Ohjaaja voi antaa tämän ikäluokan lapsille jo keskittymistä vaativia tehtäviä. (Mero 2007, 32–34.)

Ihmisten fyysinen aktiivisuus on laskenut viimeisen sadan vuoden aikana huomattavasti ja lasten lihavuudesta on tullut maailmanlaajuinen ongelma (Fogelholm 2006, 166; Lintunen 2007, 26; Nurmi ym. 2014, 87). Lasten passivoituminen näkyy ylipainon lisäksi, heikentyneissä kuntotekijöissä sekä liikuntataitojen hitaammassa omaksumisessa (Kirjavainen 2012, 272). Tällä hetkellä lasten liikuntasuositusten mukaan liikkuvia on alle 50 % lapsista. Suurin osa lapsista liikkuu terveyden kannalta riittämättömästi ja liian yksipuolisesti. (Likes 2014.) Lisäksi liikkuvien ja liikkumattomien lasten suhde kasvaa koko ajan, niin että paljon liikkuvat osallistuvat moneen liikunnalliseen harrastuksen ja toinen ääripää passivoituu entisestään (Nurmi ym. 2014, 86).

2.1 Liikuntasuositukset

Sopiva määrä liikuntaa lisää terveyttä sekä toimintakykyä, niin lapsilla, nuorilla kuin aikuisillakin. Suomessa on laadittu erilaisia liikuntasuosituksia kohderyhmästä riippuen. Huomioitu on varhaiskasvatus, kouluikäiset 7–18-vuotiaat, aikuisväestö (18–64-vuotiaat) sekä seniori-ikäiset. (Tammelin 2013, 62.) Liikkumalla liikuntasuositusten mukaisesti liikkumattomuuden negatiivisia terveysvaikutuksia voidaan vähentää (Balyi, Way & Higgs 2013, 14). Vaikka liikuntasuositusten laadinnassa on huomioitu monia asioita, on jokaisen liikkujan

huomioitava yksilöllisyys, sillä liikunnan vasteet voivat olla hyvinkin erilaisia. Ennen kaikkea lasten liikuntasuosituksissa tulisi huomioida ikä, kehitysaste sekä lapsen koko. (Vuori 2005, 159.)

Tässä työssä perehdymme varhaiskasvatuksen sekä kouluikäisten liikuntasuosituksiin. Varhaiskasvatuksen liikuntasuositukset on tarkoitettu kaikille alle seitsemänvuotiaille lapsille, alkaen nollavuotiaista. Ensimmäisinä elinvuosinaan (0–3-v.) lapsen liikkuminen on taitojen opettelua ja liikkumista omaehtoisesti arkipäivän toiminnoissa. (Opetusministeriö 2005.) Suositeltava päivittäinen liikunta on kaksi tuntia, koostuen reippaasta ja hengästyttävästä liikunnasta. Päivittäinen liikuntakokonaisuus voi muodostua vähintään kymmenen minuutin jaksoista. Alle kouluikäisillä sekä alakouluikäisillä liikunnan monipuolisuus on tärkeää, sillä motoriset perustaidot opitaan ennen kymmentä ikävuotta. (Fogelholm 2006, 169; Opetusministeriö 2005.) Monipuolisuuden lisäksi liikunnan määrän tulee olla runsasta (Opetusministeriö 2005).

7–18-vuotiaille lapsille ja nuorille tehty liikuntasuositukset poikkeavat varhaiskasvatuksen suosituksista. Näiden mukaan liikuntaa tulisi harrastaa vähintään 1-2 tuntia päivässä, ikään sopivalla tasolla (Tammelin 2013, 71). Liikuntasuosituksissa on kiinnitetty huomioita myös passivoitumiseen: yli kahden tunnin istumisjaksoja tulisi välttää ja ruutuaikaa tulisi olla maksimissaan kaksi tuntia päivässä. Liiallisen istumisen on todettu heikentävän terveyttä, sotkien aineenvaihduntaa ja aiheuttamalla heikkoa lihaskuntoa. (Opetusministeriö 2008.)

Yksilön terveydenhyötyjen lisäksi liikuntasuositukset toimivat suuntaviivoina käytännön liikunnan suunnittelussa sekä ohjauksessa (Tammelin 2013, 63). Määrällisten suositusten lisäksi Suomessa kiinnitetään huomioita laadullisiin seikkoihin ja toimintatapoihin liikunnan toteuttamisessa. Liikunnan lajiliitot järjestävät seuroille koulutuksia ja myöntävät laadukkaan toiminnan täyttävälle seuroille sertifikaatteja. Lasten liikunnan tulisi olla riittävän tehokasta: sellaista, että lapsi hengästyy, sydämen syke kiihtyy ja lapsi tuntee väsymistä. Tehokas liikunta saa aikaan voimakkaampia terveyshyötyjä sydämeen sekä kestävyyskuntoon. (Tammelin 2013, 65.) Monelle lapselle tehokas liikunta tapahtuu enää vain eri urheilulajien harjoituksissa, sillä nykyään arki on passiivisempaa. Tämän takia olisi tärkeää että jokainen lapsi löytää itsellensä mieluisen liikuntaharrastuksen. (Jaakkola 2014, 17.)

2.2 Lasten harrasteliikunta

Harrastamisella tarkoitetaan sellaista vapaa-ajan toimintaa, joka tapahtuu tekijälle tärkeän asian parissa, esimerkiksi liikunnan tai kulttuurin avulla. Harrastaa voi joko omaehtoisesti tai muiden harrastajien kanssa, ohjaajan johdolla tai ilman ohjaajaa. Vapaa-ajan harrastamisen tulee olla harrastajalleen turvallista, suunniteltua sekä tarjoten myönteisiä kokemuksia ja ihmissuhteita. Laadukkaasti toteutettu harrastustoiminta tukee yhteenkuuluvuuden tunnetta ja kannustaa taitojen kehittämiseen. (Nurmi 2014, 125.)

Vapaa-ajanviettotapoja on lukematon määrä. Liikunnan harrastaminen on yksi keino viettää vapaa- aikaa. (Nurmi 2014, 125.) Liikuntaa organisoivia tahoja ovat kunnat, koulut, järjestöt, urheiluseurat sekä yksityiset palvelun tarjoajat. Suomessa urheiluseuratoimintaan osallistutaan aktiivisesti, mutta omaehtoinen liikunta on vähentynyt. Ainoastaan liikuntaseuroissa tapahtuva tietyn lajin harrastaminen ei riitä täyttämään lasten liikuntasuosituksia. Urheiluseuroilta liikunnan organisointi vaatii tietoa ja rooli liikuntakasvattajana korostuu (Jussila & Oksanen 2011, 8). Liikunnan määrän lisäksi huomiota tulee kiinnittää liikunnan laatuun. (Opetusministeriö 2005; 2008.)

Monessa liikuntalajissa voi kilpailla ja harjoitella tavoitteellisesti, mutta mahdollisuus on myös harrastaa oman tason mukaisesti. Harrasteliikunnan tavoitteena onkin luoda iloa liikkujalleen ja edistää samalla terveellisiä elämäntapoja (Lähdekorpi 2010).

Lähes jokainen suomalainen osallistuu harrastemaiseen urheiluseuratoimintaan jossain elämänsä vaiheessa, liikkujan, huoltajan, vapaaehtoisen tai ohjaajan roolissa (Koski 2009). Suomalaisista lapsista ja nuorista lähes puolet osallistuu liikunta- ja urheiluseuratoimintaan. Kansainvälisessä vertailussa määrä on hyvä ja suomalaista vapaaehtoistoimintaan perustuvaa seuratoimintaa pidetään korkealle arvostettuna. Liikunnan harrastaminen ja samalla seuratoimintaan osallistuminen vähenee iän myötä, ja murrosiän kynnyksellä seuratoimintaan osallistuu enää noin kolmannes nuorista. Aktiivisella liikunnan harrastamisella urheiluseurassa on yhteys liikunnalliseen elämäntapaan aikuisiällä. (Likes 2014; Hellström 2010, 35–36.)

Perheen, ystävien ja koulun ohella seuratoiminnalla on merkittävä rooli lasten liikuntakasvatuksessa (Itkonen 2013, 84; Kokko 2013, 125). Harrasteseuroissa tapahtuva laadukas yhdessä tekeminen tukee harrastajan hyvinvointia, sekä fyysisesti, henkisesti että sosiaalisesti. Liikunta antaa monia mahdollisuuksia positiivisiin kokemuksiin, tunteisiin ja elämyksiin, mutta samalla nämä voivat olla myös kielteisiä kokemuksia. (Vuori ym. 2005, 145.)

Varsinkin lasten harrasteliikunnan ohjaukseen sekä suunnitteluun tulisi kiinnittää huomiota, jotta lapset saisivat näitä positiivisia liikuntakokemuksia ja liikkuminen jatkuisi läpi elämän. (Jaakkola 2014, 18.)

3 Liikuntataitojen oppiminen

Oppiminen on prosessi, jossa vanhan tiedon päälle rakentuu uusi tieto. Prosessi ei etene aina lineaarisesti vaan oppiminen voi tapahtua sykäyksittäin harjoittelun lomassa. (Jaakkola 2010, 17.)

”Oppimisella tarkoitetaan kokemuksen aiheuttamaa, suhteellisen pysyvää käyttäytymisen muutosta tai käyttäytymisen aikaansaavien tekijöiden: tietojen, taitojen ja tunnereaktioiden muutosta, joka ilmenee joko oppimishetkellä tai myöhemmin käyttäytymisen muutoksena.”(Numminen & Laakso 2010, 18.)

Oppiminen on kehonsisäistä toimintaa, joka ei ole suoraan havaittavissa, vaan näemme opitun suorituksen. Oppimista säätelevät aivot ja keskushermosto. Tiedon käsittelyyn sekä sitä seuraavaan oppimiseen osallistuvat sekä tietoiset että tiedostamattomat keskukset aivoissa. Keskukset sijaitsevat eri puolilla aivoja, joten hermoverkosto takaa vuorovaihtuksen keskuksien välillä. Oppimisen alkuvaiheessa keskushermostoon muodostuu harva hermoverkko, joka mahdollistaa liikkeen oppimisen. Hermoverkko ei vielä mahdollista tarkkoja liikkeitä. Muutokset keskushermostossa oppimisen seurauksena mahdollistavat oppimisen pysyvyyden. Taitojen osaaminen jatkuu pitkään, vaikka hermoyhteyksiä ei käytettäisikään. (Eloranta 2007, 271; Jaakkola 2010, 18 & 105.)

Ihminen oppii koko ajan, tiedostaen sekä tiedostamattaan. Liikuntataitojen oppiminen on harjoittelun aikaansaama kehon sisäinen tapahtumasarja, joka johtaa pysyviin edellytyksiin tuottaa liikettä (Schmidt & Lee 2005, 302). Kaikilla riittävät oppimisvalmiudet omavalla on siis mahdollisuus oppia lähes rajaton määrä taitoja. Kyseeseen tulevat harjoittelun määrä ja laatu. (Jaakkola & Sääkslahti 2012, 101.) Liikuntataitojen oppiminen on usein tiedostettua eli eksplisiittistä oppimista, jossa ympäristö on huomioitu ja suoritusta analysoidaan jatkuvasti. Eksplisiittisen oppimisen vastakohtana on implisiittinen oppiminen, jossa taitoja omaksutaan harjoittelun aikana täysin tiedostamatta. Tiedostamattomaan oppimiseen ohjaaja pyrkii vaikuttamaan käyttämällä liikunnassa virikkeitä, kuten välineitä sekä oppimisympäristön vaihtelua, tuoden myös lisämotivaatioita harjoitteluun. (Hellström 2008, 209; Jaakkola 2010, 37–39.)

Liikuntataitoja voidaan luokitella. Liikuntataitojen ominaispiirteenä on oppijan keho oppimisen työkaluna. Liikuntataitojen oppiminen on harjoittelun aikaansaama muutos, jonka seurauksena keho pystyy tuottamaan haluttuja liikkeitä. Liikuntataitojen oppimista kuvastaa liikkeiden ja suoritusten yhtenäistyminen harjoittelun seurauksena, eli vaihteluväli suoritusten laadussa kapenee. (Jaakkola 2010, 30–31.) Esimerkiksi voimistelulajeissa liikkeen

suoritus yksilön ja ryhmän välillä pyritään saamaan täysin samanlaiseksi teknisesti sekä tyyllisesti (Suomen Voimisteluliitto 2015e).

Opittu liikuntataito on suhteellisen pysyvä taito, toisin kuin fyysiset suorituskyvyn tekijät. Taito voidaan palauttaa mieleen sekä toistaa pitkänkin ajanjakson jälkeen. Liikuntataitojen oppimista kuvastaa myös piirre taidon sovellettavuudesta. Tällä tarkoitetaan suorituksen soveltamiskykyä eri ympäristössä tai eri välineillä. (Jaakkola 2010, 31.)

3.1 Motorinen kehitys ja oppiminen

Motorinen kehitys on jatkuva prosessi, joka alkaa jo sikiövaiheessa ja jatkuu koko eliniän. Motorinen kehitys tapahtuu geenien ja ympäristön yhteisvaikutuksesta ja sen seurauksena ihminen oppii liikuntataitoja. (Jaakkola 2014, 14.) Motorisen kehittymisen edellytyksenä on aivojen kypsyminen ja hermoverkkojen järjestyminen. Motorinen kehitys on sekä kefalokaudaalista (päästä varpaisiin), että proksimaalista (kehon keskeltä ääriosiin), luonteeltaan hierarkkista sekä vaatii alemman tason liikkeiden hallinnan ennen seuraavan tason liikkeiden suorittamista. (Nurmi ym. 2014, 31; Sand 2011, 115.)

Motoriikan kehitys noudattaa lähes samaa järjestystä yksilöitä vertaillessa, mutta lasten kehittymisnopeudessa ilmenee eroja. Lapsen ja nuoren motorinen kehitys voidaan luokitella viiteen eri kehitysvaiheeseen. Vaiheet alkavat heijastetoiminnoilla ensimmäisen ikävuoden aikana. Heijastetoiminnot ovat olennaisia lapsen selviytymisen kannalta ja näitä ovat muun muassa tarttuminen ja silmien räpäytys. Toinen motorisen kehityksen vaihe on alkeellisten taitojen omaksuminen alle kahden vuoden iässä. Tässä vaiheessa lapsi oppii ensimmäisiä motorisia perustaitoja, kuten kävelemisen, juoksemisen sekä alkeellisia väliin käsittelytaitoja. Kolmas motorisen kehityksen vaihe on perustaitojen oppiminen, joka sijoittuu 3–7 ikävuoteen. Tämä vaihe on lapsen motorisen kehittymisen kannalta olennainen, sillä hermoverkosto on jo tarpeeksi kehittynyt. Riittävillä virikkeillä, leikinomaisella harjoittelulla ja riittävällä määrällä toistoilla saadaan lapsen perusmotoriset taidot kehittymään. (Mero 2007, 244.) Kun motoriset perustaidot on opittu, siirtyy lapsi erikoistuneiden liikkeiden oppimisen vaiheeseen (8–14 vuotta). Lapsen hermosto on jo tarpeeksi kypsä, jolloin mahdollistuu lajitaitojen ja koordinaation kehittäminen (Mero 2007, 34). Viisitoista-vuotiaana nuori siirtyy loppuelämänsä ajaksi motorisen oppimisen viimeiseen vaiheeseen, joka on taitojen hyödyntämisen vaihe. Oppijan liikkeet ovat jo automatisoituneet ja hän kykenee soveltamaan liikkeitä ympäristön vaatimusten mukaan. Motoristen perustaitojen oppimisen jälkeenkin tapahtuu motorista kehitystä. (Jaakkola 2014, 14–15; Kauranen 2011, 349; Nurmi 2014, 82.)

Lasten liikkuminen kehittää sekä havaintomotorisia että motorisia perustaitoja, jotka ovat olennaisia jokapäiväisessä elämässä. Havaintomotoriset taidot tarkoittavat lapsen tuntemusta omasta kehostaan ja sen hahmottamista suhteessa ympäristöön. (Tuomi 2009, 6.) Motoriset perustaidot ovat pohjana lapsen liikkumiselle. Motoriset perustaidot on luokiteltu tasapainotaitoihin, liikkumistaitoihin sekä välineen käsittelytaitoihin. (Malina 2013, 67.) (Taulukko 1.)

Taulukko 1. Motoriset perustaidot (Jaakkola 2014.)

Tasapainotaidot	Liikkumistaidot	Käsittelytaidot
<ul style="list-style-type: none"> – pystyasennot – pää alaspäin – koukistus – ojennus – kierto – kääntyminen – pyörintä – heiluminen – pysähtyminen – väistäminen – nouseminen – laskeutuminen 	<ul style="list-style-type: none"> – konttaaminen – kävely – juoksu – hypyt – hyppelyt – kiipeily – laukka 	<ul style="list-style-type: none"> – vieritys – pyöritys – heitto – potku – työntö – veto – lyönti – kiinniotto – pomputus – kuljetus

Uusien taitojen opettelu lähtee karkeamotorisista taidoista, joissa käytetään vartalon isoimpia lihasryhmiä ja suoritettavat liikkeet ovat suuria. Kehityksen myötä liikkeet eriytyvät pienempiin hienomotorisiin taitoihin. (Kauranen 2011, 346.) Monet hienomotoriset taidot opitaan vasta kouluikäisinä. Lapsuudessa 6–8 ikävuoden aikana lapsen lihashallinta paranee sekä liikkeet kehittyvät ja automatisoituvat. Liikkeiden automatisoitumisen myötä koordinaatio paranee, jolloin liikkeet voidaan suorittaa tarkemmin, taidokkaammin sekä nopeammin. (Nurmi 2014, 83.)

Motoristen perustaitojen kehitystä voidaan tukea monipuolisella ja toistuvalla liikunnalla. Liikunnan intensiteetin vaihtelut tukevat motoristen perustaitojen oppimista, ja myös fyysisesti kevyt liikunta sisältää motoristen perustaitojen kehityksen kannalta tärkeitä liikuntamuotoja. (Laukkanen ym. 2013). Motoristen perustaitojen hallitseminen on edellytys että lapsi voi aloittaa lajitaitojen opetteluun. Jokaisen uuden motorisen taidon oppiminen edellyttää lapselta pohjataidon oppimista, jolloin uusi taito rakentuu vanhan päälle. (Kalaja & Sääkslahti 2009, 8.)

3.2 Taidon oppimiseen vaikuttavat tekijät

Taitojen oppimisen taustalla on monia psyykkisiä, sosiaalisia sekä fyysisiä tekijöitä. Osa yksilön ominaisuuksista on pysyviä ja osa taidon oppimiseen vaikuttavista tekijöistä voi

vaihdella tilanteen muuttuessa. (Jaakkola & Sääsklahti 2012, 103.) Perityillä geeneillä ei ole suurta merkitystä taitojen oppimisen kannalta. Taitojen oppimisen lahjakkuutta kuvataan ennemmin geenien sekä ympäristön vaikutuksen kokonaisuutena. Harjoittelu, positiiviset liikuntakokemukset ja motivaatio nousevat näin avainasemaan taidon harjoittelussa. (Jaakkola 2010, 73–74.)

Kognitiiviset tekijät liittyvät tärkeänä osana taidon oppimiseen. Samaan aikaan liikuntataidon oppimisen ja suorittamisen kanssa oppija prosessoi harjoitteluaan. Hän kehittyy niin taidon suorittamisessa, että tarkkaavaisuudessa, havaitsemisessa, päätöksenteossa sekä muistin harjaannuttamisessa. (Jaakkola 2010, 117.)

Liikkujan motivaatiolla on suuri merkitys liikuntataitojen oppimisessa. Motivaatio kuvaa ihmisen halua suorittaa jokin tehtävä onnistuneesti. Motivaatio antaa suorittamiselle energiaa ja suuntaa käyttäytymistä. (Liukkonen & Jaakkola 2013, 145.) Motivaatio voi olla joko sisäistä, jolloin liikkujaa motivoi itse toiminta. Itsemääräämisteorian mukaan oppija kokee sekä pätevyyttä, autonomiaa että sosiaalista yhteenkuuluvuutta. Nämä luovat pohjan psyykkiselle hyvinvoinnille niin liikunnassa, kuin arkielämässä. Pätevyyttä oppija tuntee, mikäli kokee olevansa hyvä siinä mitä hän tekee. Koettua pätevyyttä voi osoittaa tavoiteorientaatioteorian mukaan joko tehtävä- tai kilpailusuuntautuneesti. Autonomialla tarkoitetaan oppijan kokemusta siitä, että saa itse vaikuttaa häntä koskeviin asioihin ja häntä osallistetaan toimintaan. Kolmas itsemääräämisteorian osa on sosiaalinen yhteenkuuluvuus. Tällä tarkoitetaan vuorovaikutussuhteita ja oppijan kokemusta viihtyä muiden oppijoiden kanssa ja hän tuntee kuuluvansa ryhmään. (Valmennustaito 2015.) Ulkoisesta motivaatiosta puhutaan kun tehtävän suorittamiseen osallistutaan palkinnon, kehujen tai pakotteiden takia. Liikuntataitojen oppimisen sekä liikunnan jatkuvuuden kannalta sisäsyntyinen motivaatio on ulkoista motivaatiota tehokkaampi. (Jaakkola 2010, 118.)

Liikkujan taidon oppimiseen vaikuttaa motivaation lisäksi vireystila oppimishetkellä. Vireys kuvaa aktiivisuuden tasoa, joka voi muuttua lyhyessäkin ajassa. Vireystila voi vaikuttaa liikkujan positiivisesti tai negatiivisesti. (Jaakkola 2010, 122.)

Fyysisillä tekijöillä kuten iällä ja kypsyyden tasolla on selkeä merkitys taitojen oppimiseen, sillä taitoja voidaan oppia kun kehitys on riittävällä tasolla. Taidon oppimiselle ei ole selkeää herkkyyskautta toisin kuin fyysisille ominaisuuksille. Ruumiinrakenne sekä fyysinen

ja motorinen kunto vaikuttavat taidon oppimiseen. (Jaakkola 2010, 75; Jaakkola & Sääkslahti 2012, 101.)

Sukupuolella ei ole merkitystä taidon oppimiseen. Erot taitojen hallitsemisessa liittyvät tyttöjen ja poikien eroon liikuntalajien harrastamisessa sekä harrastaneisuudessa. (Jaakkola & Sääkslahti 2012, 104.)

3.2.1 Siirtovaikutus

Taitojen oppimisen kannalta tärkeää on myös siirtovaikutus erilaisten liikuntataitojen välillä. Siirtovaikutuksella tarkoitetaan sitä, että aikaisemmin opittu taito vaikuttaa uuden taidon oppimisessa tai suorittamisessa. Siirtovaikutus mahdollistaa nopeamman taitojen oppimisen sillä sen perustana on keskushermosto. Keskushermostossa on yleisiä motorisia ohjelmia, jotka koostuvat kokonaisista ryhmistä samanlaisia taitoja. Tällä tarkoitetaan, että aiemmin opittuja taitoja voidaan hyödyntää siirtovaikutuksen seurauksena uusien taitojen oppimisessa. Monipuolisen liikunnan merkitys korostuu myös taitojen oppimisessa, sillä laaja keskushermoston motorinen ohjelma takaa sen että, löydämme helpommin ohjelman, joka on samankaltainen uuden taidon kanssa. (Jaakkola 2010, 93–98.)

Siirtovaikutus voi olla joko neutraalia, positiivista tai negatiivista. Positiivinen siirtovaikutus tarkoittaa että vanha, aiemmin opittu taito auttaa uuden taidon oppimisessa. Tällaisia yhtenäisyyksiä voi löytyä eri lajien liikeradoista, voiman tuotosta tai samankaltaisista suoritustekniikoista. Vastakohtana tälle on negatiivinen siirtovaikutus, jossa aikaisempi taito hidastaa ja hankaloittaa uuden taidon oppimista. (Jaakkola 2010, 94–95.)

3.2.2 Herkkyyskaudet

Lapsen kehittyminen ei tapahdu tasaisesti vaan siinä tapahtuu hitaampia ja nopeampia kehityskausia. Näitä nopeita eri ominaisuuksien kehityksen kausia kutsutaan herkkyyskausiksi. Herkkyyskaudet johtuvat lapsen perimän aiheuttamasta fyysisten ominaisuuksien nopeammasta kehitymisestä. Mikäli herkkyyskautta ei huomioida lapsen kehityksessä vaikeutuu samojen ominaisuuksien kehittäminen. Herkkyyskausien huomiotta jättäminen ei kuitenkaan poissulje mahdollisuutta oppia myöhemmin samoja taitoja riittävästi harjoittelemalla. (Balyi & Hamilton 2004; Hellström 2010, 40; Kauranen 2011, 347; Nuori Suomi ym. 2014, 8.)

3.3 Taidon oppimisen vaiheet

Uusien taitojen oppiminen on prosessi, joka koostuu erilaisista toisiaan seuraavista vaiheista. Nämä vaiheet ovat nimeltään alkuvaihe, harjoitteluvaihe sekä lopullisen oppimisen vaihe. (Jaakkola 2010, 103.)

Taidon oppiminen alkaa alkuvaiheesta, jossa oppija tutustuu taitoon ja alkaa luomaan uudesta taidosta mielikuvaa ja yrittää hahmottaa taidon kokonaisuutena. Alkuvaihe vaatii oppijalta paljon ajattelutyötä ja toistoja liikkeestä. Tyypillistä alkuvaiheessa on suoritusten hitaus, johtuen tarkkaavaisuuden suuntaamisesta sekä jopa liiallisesta lihasten aktivoinnista sekä suoritusten vaihtelutaso, jossa uusi taito ei onnistu jokaisella toistolla. Mitä pidemmälle taitoa kehitetään sitä yhtenäisemmäksi taito muuttuu. Motivaatiota alkuvaiheessa saadaan nopeasta kehittymisestä sekä positiivisesta harjoittelukokemuksesta. (Jaakkola 2010, 104–105.)

Alkuvaihetta seuraa taidon oppimisen harjoitteluvaihe, jossa oppija on jo sisäistänyt taidon suoritukseen vaikuttavat tekijät ja kykenee vertaamaan niitä omaan suoritukseensa. Tämä vaihe voi kestää vuosia, koska harjoitteluvaihe sisältää suuren määrän toistoja, ja taidosta riippuen puhutaan yli tuhansista toistoista. Harjoittelun alkuvaiheessa liikettä säädellään tietoisesti. Mitä pidemmälle harjoittelu etenee, sitä automatisoituneemmaksi liike muuttuu. Automatisoituminen johtaa pienentyneeseen energiankulutukseen liikkeen suorittamisessa ja mahdollistaa liikkeen muokkaamisen ympäristöstä riippumatta. Keskushermosto muovaantuu tiedollisen harjoittelun seurauksena ja taidon oppimisen alkuvaiheessa syntynyt harva hermoverkko laajenee ja uusia hermoyhteyksiä syntyy. Hermoverkon tiiheentyminen vaikuttaa positiivisesti taidon oppimiseen ja taito voidaan suorittaa entistä sulavammin sekä tarkemmin. (Jaakkola 2010, 106.)

Viimeinen taidon oppimisen vaihe on lopullisen taitojen oppimisen vaihe. Tässä vaiheessa taito voidaan suorittaa tiedostamatta sekä rennon että helpon näköisesti. Liikkeen toteuttamiseen ei vaadita enää samaa määrää energiaa, kuin aikaisemmissa taidon oppimisen vaiheissa. Hyvä lihaskoordinaatio sekä hermoverkkojen tiheys ovat edellytys taidon automatisoitumiseen. Automaattisesti suoritettu liike tapahtuu aivokuoren alempien osien ohjauksen toiminnassa. Alkuvaiheessa, jossa oppijan toiminta on hyvin tietoista signaalit kulkevat motorisen aivokuoren kautta, jolloin ohjaus on hitaampaa ja epätarkempaa (Valmennustaito 2015). Taidon oppimisen lopullisessa vaiheessa taito on jo yhdenmukainen eikä suuria virheitä tapahdu. Kaikki eivät kuitenkaan pääse lopulliseen taitojen oppimisen vaiheeseen. Nyrkkisääntönä pidetään 10 000 tunnin laadukasta harjoittelumäärää tai jopa kymmenen vuoden harjoittelemista. (Jaakkola 2010, 110; Valmennustaito 2015.)

Taitolajit, kuten voimistelu ovat varhaisen erikoistumisen lajeja, joissa pyritään systemaattiseen sekä suureen harjoittelumäärään jo lapsuusiästä saakka. Varhainen erikoistuminen perustuu ajatukseen urheilun huippukausien saavuttamisesta jo nuorena sekä taitojen varhaisesta automatisoinnista. (Balyi, Way & Higgs 2013, 52.) Varhainen erikoistuminen yhteen lajiin mahdollistaa lajispesifien taitojen harjoittelun sekä suuren määrän toistoja, jotka ovat avainasemassa taitojen oppimisessa. Taitoharjoituksia on saatava paljon ikävuosiin suhteutettuna. Varhaiseen erikoistumiseen liittyy riskitekijöitä, kuten liian yksipuolinen harjoittelu, liikuntavammat ja liian suppea motoristen taitojen osaaminen, joka vaikeuttaa muiden liikuntamuotojen harjoittelua. (Kirjavainen 2012, 273; Lähdekorpi 2010; Kauranen 2011, 347.)

3.4 Taito ja tekniikka

Taito voidaan jakaa sekä yleistaitavuuteen että lajikohtaiseen taitavuuteen. Yleistaitavuus kuvaa kykyä oppia ja hallita ulkopuolisten suoritusten taitoja. Hyvä yleistaitojen osaaminen on edellytyksenä lajitaitojen oppimiselle. Lajikohtainen taitavuus kuvaa tietyn lajin omaa tekniikkaa, kykyä oppia nopeasti lajin uusia tekniikoita sekä kykyä korjata tekniikkavirheitä. (Mero 2007, 241.) Lajikohtainen taitavuus jaotellaan tekniikkaan ja tyyliin. Liikkeen tai liikesarjan hyvä tekniikka vähentävät energian kulutusta, saavat liikkeen näyttämään helpolta sekä nopeuttavat liikkeen suorittamista. (Kauranen & Nurkka 2010, 27.) Tyyli on jokaisen liikkujan oma persoonallinen liikkeen ilmaisutapa. (Mero 1997, 141.)

”Taito ja tekniikka ovat urheilusuorituksen tärkeimmät osatekijät.” Tämän takia niiden harjoitteluun tulisi kiinnittää huomiota jo lapsuuden harjoittelussa. Tätä voidaan perustella myös hermoston varhaisen kypsymisen vuoksi. (Mero 2007, 241.)

4 Laadukas toiminta taitojen oppimisen keskiössä

Lasten liikunnan yleisenä tavoitteena on kasvattaa lapsi liikkumaan sekä kasvattaa liikunnan avulla. Tavoitteeseen on mahdollista päästä, mikäli tarjottu ohjattu liikunta on laadukasta ja lapsen tekemä omatoiminen harjoittelu ja aktiivisuus ovat riittäviä ja monipuolisia. (Jaakkola 2014, 18; Nuori Suomi 2015c)

Liikunnanohjaaja voi osaltaan vaikuttaa laadukkaan toiminnan muodostumiseen. Ohjaajalla on suuri rooli lasten liikunnan ohjauksessa, sen suunnittelussa sekä oppimisprosessissa. Hyvä ohjaaja saa lapsen kokemaan positiivisia liikuntakokemuksia, oppimaan sekä ymmärtämään. Liikunnanohjaajalle tärkeitä ominaisuuksia ja tapoja toimia ovat aitous, itseluottamus, luotettavuus, luovuus, kyky kannustaa ja innostaa sekä kyky luoda välittävä ja turvallinen liikkumisilmapiiri. Luonteenpiirteiden lisäksi ohjaamiseen vaikuttaa ohjaajan asenne, arvomaailma, ohjausfilosofia ja ihmiskäsitys. (Autio & Kaski 2005, 64–66; Autio 2007, 19.)

Itse oppimistapahtumaan vaikuttavat ohjaajan ja lasten lisäksi oppimisympäristö sekä opetettava liikuntataito. Liikuntatunti tai -harjoitus on kokonaisuus, jonka suunnittelu on ohjaajan vastuulla. (Autio 2007, 23.) Ohjaamisen suunnitteluun on käytössä monenlaisia malleja ja suunnitelmapohjia. Näitä hyödyntämällä ohjaaja voi laatia niin vuositason, kausitason sekä tuntitason suunnitelmia. (Balyi, Way & Higgs 2013, 119; Rinta ym. 2008, 127.)

4.1 Kausisuunnittelu

Harjoittelun kausisuunnitelma tehdään ennen kauden alkua, mutta ohjaajan on hyvä olla joustava sillä suunnitelmaan voi tulla kauden aikana muutoksia. Etukäteen suunniteltuna on helpompi lähteä toteuttamaan harjoittelua. (Opetusministeriö 2005, 18.)

Harjoittelun kausisuunnitelmaa tehdessä otetaan huomioon tulevan kauden harjoituskerat, kilpailut, näytökset sekä harjoitustilat ja -välineet. Vaikka tulevaa kautta varten määritellään tavoitteet sekä painopiteet, on tärkeää lasten kannalta harjoittaa perusliikuntataitoja sekä kaikkia havaintomotorisia taitoja. Monipuolinen harjoittelu tukee motivaation ylläpitoa ja ennaltaehkäisee ylisitusta sekä vammojen syntyä. (Nuori Suomi 2015b; Opetusministeriö 2005, 18.)

Kaudelle asetetut tavoitteet ovat toiminnan suuntaviivoina. Tavoitteet voivat olla uusien liikkeiden oppimista, fyysisten ominaisuuksien parantamista, kilpailullisia tavoitteita, sosiaalisia tavoitteita, psyykkisiä tavoitteita tai liikunnan avulla kasvattamista. Liikunnanopeuksessa sekä -ohjauksessa tavoitteiden asettaminen on olennaista onnistumisen sekä arvioinnin kannalta. (Numminen & Laakso 2010, 40.)

Voimistelulajeissa kausi tarkoittaa joko syyskautta elokuusta joulukuuhun tai kevätkautta tammikuun alusta toukokuuhun. Kaudet muodostuvat kilpailukausiin mukaan; talvella kilpaillaan välineellä ja kevätpuolella vapaaohjelmalla. Lähes kaikki harrastepuolen toiminta on kesällä tauolla tai erityisaikataululla. (Suomen Voimisteluliitto 2015f.)

4.2 Tuntisuunnittelu

Jokaiselle tunnille tulisi laatia tuntisuunnitelma, jossa ohjaaja suunnittelee ja kirjaa ylös tunnin yleistiedot, tavoitteet, suoritettavat harjoitteet ja niiden ydinkohdat, opetusmuodon ja organisoinnin sekä miettii ajankäytön. Tavoitteiden toteutumista arvioidaan erilaisin menetelmin ja ohjaajan on hyvä miettiä kuinka liikkujille antaa palautetta ja kuinka paljon. (Sääkslahti 2013, 292.) Palautetta voidaan antaa harjoitteen aikana ja sen suorittamisen jälkeen (Mosston & Ashworth 2002, 19.) Hyvin suunniteltu tunti antaa ohjaajalle mahdollisuuden poiketa suunnitelmasta sekä auttaa pysymään tavoitteissa. Huonosti suunniteltu tunti on selviytymistä harjoitteesta toiseen, jolloin myös tavoitteissa pysyminen vaikeutuu (Karvinen 2008, 14).

Tunnille luodut tavoitteet määrittävät tunnin sisällön sekä käytettävät yksittäiset harjoitteet. Tuntisuunnitelmaan merkitään yksittäisen harjoituksen tavoite mahdollisimman tarkasti ja konkreettisesti. Tämä tarkoittaa tavoitteiden määrittelyä kaikissa kolmessa liikunnan ulottuvuudessa eli fyysisessä, psyykkisessä ja sosiaalisessa ulottuvuudessa. (Heikinaro-Johansson & Hirvensalo 2007, 104; Sääkslahti 2013, 293.)

Liikuntaharjoituksen organisointi kuuluu ohjaajan vastuulle. Organisoinnilla tarkoitetaan järjestyksen säilyttämistä tunnin aikana, harjoitteiden loogista ja sujuvaa etenemistä ja reagointia erilaisiin tilanteisiin tunnin aikana. (Numminen & Laakso 2010, 95.) ”Toiminnan ylläpitämisen periaate on estää usein käyttäytymishäiriöiden synty” (Numminen & Laakso 2010, 97).

Jokainen lapsi liikkuu eri tavalla, oppii erilalla ja oppimisnopeudet voivat poiketa paljonkin toisistaan. Huomioitavaa liikunnan suunnittelussa sekä muussa toiminnassa lasten kanssa, ovat myös erot yksilöiden välillä, niin ihmisen kehityksen, perimän sekä fyysisten

ja sosiaalisten ympäristötekijöiden kokonaisuuden myötä. Suunnitteluvaiheessa ohjaaja voi miettiä jo valmiiksi kuinka ryhmän liikkuja voi eriyttää. Eriyttämisellä tarkoitetaan yksilön huomioimista harjoittelussa, niin että jokainen liikkuja saa taitotasolleen sopivia tehtäviä. Eriyttämisen etuna on, että jokainen oppija suorittaa omalle tasolleen sopivia liikkeitä, kokiä pätävyyttä omasta liikkumisestaan. (Heikinaro-Johansson 2010, 442; Laine & Mero 2012, 50.)

Opetusmuodon valinnassa ohjaaja kirjaa tuntisuunnitelmaan myös opetustyylin. Liikuntaa voi opettaa ja ohjata monella eri tyylillä, ja jokaisen ohjaajan on hyvä hallita erilaisia opetustyyliä. Erilaisissa tilanteissa ja erilaisten ryhmien kanssa ohjaaja joutuu valitsemaan minkälaisella tyylillä ohjaa. Valittava on suosiko ohjaaja käskyttävää, ja erittäin opettaja-johdosta komentotyyliä, vai suosiko esimerkiksi oppijan luovuutta haastavaa ongelmanratkaisua. Koska oppijat ovat erilaisia, on tärkeää että ohjaaja vaihtelee erilaisia opetusmenetelmiä. Erilaisten aistikanavien käyttö opetustilanteessa on suositeltavaa, esimerkiksi havainnollistaminen, äänenkäytön muutokset ja kosketus tuovat monipuolisuutta ohjaamiseen. (Karvinen 2008, 18–21.)

Tuntirakenteita on olemassa erilaisia, mutta pääperiaatteet ovat usein samanlaiset. Eri liikuntalajeissa voidaan käyttää hieman erilaisia tuntirakenteita ja painottaa eri osuuksia. Ohjaaja voi muokata rakennetta haluamallaan tavalla ryhmälle sopivaksi. Yleisesti käytetty tuntirakenne alkaa selkeällä aloituksella, jossa ryhmä kootaan yhteen sovittuun paikkaan, rauhoitutaan kuulemaan ohjaajan alkusanat ja virittäydytään aiheeseen. Tunnin selkeä aloitus luo rennon, mutta turvallisen olon liikkujiä. Aloituksen jälkeen alkaa itse liikunnallinen osuus, joista ensimmäisenä on lämmittely. Lasten liikuntatunneilla lämmittelynä toimii usein alkuleikki. Lämmittelyn tarkoituksena on saada osallistujat innostumaan toiminnasta ja valmistaa keho tulevaan harjoitukseen. (Rinta ym. 2008, 115; Sääkslahti 2013, 291.) Voimistelutunneilla alkulämmittelyä seuraa lyhyt liikkuvuusharjoitus, jossa aktiivisilla venytyksillä avataan lihakset ja valmistutaan tulevaa taitoharjoittelua varten. Liikkuvuusharjoitus mahdollistaa suuret liikeradat ja ehkäisee liikuntavammojen synnyn. (Suomen Voimisteluliitto 2015c.)

Alkulämmittelyä seuraa itse opetus- tai harjoitteluosuus, jossa tavoitteena voi olla uuden taidon oppiminen, vanhan taidon kehittäminen tai fyysisten ominaisuuksien parantaminen. Eri liikuntalajeissa harjoitusosuus poikkeaa runsaasti toisistaan ja usein pääpaino on lajiharjoittelussa. Taitoharjoittelu on hyvä sijoittaa tunnin alkupuolelle, sillä lasten vireystila laskee tunnin loppua kohti (Nihti 2014). Ajallisesti opetus- ja harjoitteluosaan käytetään

noin kolmannes liikuntatunnin kestosta. (Sääkslahti 2013, 292; Vantaan Voimisteluseura; Jaakkola 2010.)

Ennen tunnin lopetusta on liikuntatunnin soveltava osa, jossa kerrataan opittuja taitoja ja pyritään tekemään suuri määrä toistoja. Soveltavan osuuden tavoitteena on tuottaa liikkujalle positiivinen mieli ja saada hänet tekemään, kokeilemaan ja toistamaan. Soveltava osuus voi käytännössä koostua lasten tunneilla leikeistä, joihin yhdistetään jokin tunnilla aiemmin harjoiteltu liike. (Suomen Voimisteluliitto 2013, 24.)

Tunnin lopussa kootaan liikkujat yhteen loppukoontia varten. Selkeä tunnin lopetus on tärkeää erityisesti lasten tunneilla, joissa lapset kaipaavat vielä huomiointia sekä rauhoittumista ennen kotiin lähtöä. Loppupiirissä voi liikkujilta kysyä vielä mitä opittiin, saaden heidät miettimään tunnin teemaa ja innostumaan seuraavan kerran harjoituksista. (Suomen Voimisteluliitto 2015c.)

5 Voimistelun fyysiset lajivaatimukset

Suomen Voimisteluliitto on yksi Suomen suurimpia lajiliittoja ja harrasteliikunnan tarjoajia. Suomen Voimisteluliitolla on 380 jäsenseuraa ja yhteensä noin 115 000 jäsentä. Suomen Voimisteluliitto on suurin tyttöjen ja aikuisten liikuttaja. Suomen Voimisteluliiton missiona on edistää kaikenikäisten liikkujien voimistelua harrasteesta huipulle terveyttä tukien ja iloa ja elämyksiä tarjoten. (Suomen Voimisteluliitto 2015b.)

Voimistelulajien harjoitteluun erikoistutaan yleensä aikaisin, jotta mahdollistetaan lapsen maksimaalinen kehittyminen voimistelijana, herkkyyskausien hyödyntäminen sekä voimistelun vaikeusosaliikkeiden oppiminen. Voimistelun harrastetoiminnan voi aloittaa myös vanhemmalla iällä. Suomen Voimisteluliiton voimistelulajeja ovat joukkuevoimistelu, rytmisen voimistelu, miesten telinevoimistelu, naisten telinevoimistelu, akrobatiavoimistelu, Team Gym, trampoliinivoimistelu sekä kilpa-aerobic, joita kaikkia on mahdollisuus harrastaa tai harrastaa kilpaillen. Harrastevoimistelulla käsitetään lasten, nuorten ja aikuisten voimistelua sen eri lajeissa ja eri tavoittein toteutettuna. Harrastevoimisteluun kuuluu myös harrastuspohjaista laji-, näytös- ja kilpailutoimintaa. (Suomen Voimisteluliitto 2015a.)

Voimistelulajit ovat arvostettuja ja haastavia taito- ja arvostelulajeja, jotka vaativat harrastajaltaan taitotekijöiden lisäksi monia fyysisiä ominaisuuksia. Eri voimistelulajeissa tarvitaan pitkälti samoja fyysisiä ominaisuuksia, joskin painopiste-eroja löytyy. Joukkuevoimistelussa painottuu liikkuvuus yhdistettynä voimaan, kun taas kilpa-aerobicissa nopeus ja voima ovat fyysisen harjoittelun pohjana. (Suomen Voimisteluliitto 2015d; Rönkkö 2006,16.)

5.1 Liikkuvuus

Liikkuvuudelle on olemassa monia erilaisia selityksiä mutta liikunnassa yleisimmin kuvaava selitys on liikkeen laajuus tai ulottuvuus nivelessä tai nivelissä. Liikkuvuustekijöihin vaikuttavat sekä perinnöllisyys että liikkuvuusharjoittelun määrä, laatu ja säännöllisyys. Kykyyn luoda mahdollisimman laajaa liikettä vaikuttavia tekijöitä ovat nivelen, nivelsiteiden, jänteiden ja lihasten ominaisuudet, jotka yksilötasolla voivat poiketa paljon toisistaan. (Vuori 2005, 150.) Lasten liikkuvuus on luonnostaan parempaa kuin aikuisten, johtuen kudosten elastisuudesta, joka häviää ikääntyessä (Kalaja 2009, 263).

Liikkuvuusharjoittelu voidaan jakaa aktiiviseen sekä passiivisen harjoitteluun (Alter 2004, 3). Passiivisessa liikkuvuusharjoittelussa lihasta venytetään tasaisesti, joko ulkoisen voi-

man aiheuttamana tai nivelen omalla liikelaaajuudella. Passiivisen liikkuvuusharjoittelun periaatteena on saada lihas antamaan periksi ja sen jälkeen venymään. (Rinta, Lind, Lippinen & Tamminen 2008, 43.) Pitkäkestoinen passiivinen venyttely lisää säännöllisesti tehtynä liikkuvuutta, mutta sen haittana on lihasten väsyminen (Kukkonen 2011, 10). Venytys rasittaa lihasten lisäksi myös niveliä, nivelsiteitä ja kudoksia, joten hetkellisesti liikkujan suorituskyky saattaa heikentyä. Aktiivinen liikkuvuus on liikkeen muodossa tai omalla voimalla tuotettua liikelaaajuutta. (Rinta ym. 2008, 43.) Aktiivinen venyttely kohentaa lihasten suorituskykyä, sillä lihaksen väsymistä ei tapahdu. Aktiivisen liikkuvuusharjoittelun etuna on myös se että toiminnallinen liikkuvuusharjoittelu kehittää hieman muita kuntotekijöitä. (Kalaja 2012, 151; Kukkonen 2011, 11.)

Liikkuvuusharjoittelu kuuluu jokaiseen liikuntalajiin, mutta voimistelulajit vaativat harrastajaltaan erityisen suuren määrään liikkuvuutta ja laajoja liikeratoja, sillä muuten lajiliikkeiden suorittaminen on mahdotonta eivätkä liikkeiden muodot toteudu esteettisesti. (Suomen Voimisteluliitto, 2015d.) Liikkuvuus voidaan jakaa yleiseen liikkuvuuteen sekä lajikohtaiseen liikkuvuuteen (Autio 2007, 45). Voimistelulajeissa kokonaisvaltainen liikkuvuusharjoittelu on tärkeä osa harjoittelua ja mahdollistaa lajiliikkeiden suorittamisen. Liikkuvuutta voidaan harjoittaa erilaisilla venytyksillä sekä voimistelun lajiliikkeillä. Liikkuvuuden harjoittaminen voimistelussa aloitetaan jo ensimmäisinä harjoitteluvuosina, mahdollistaen myös lajiliikkeiden varhaisen opettelun. Liikkuvuuden herkkyyskausi on lapsuudessa, alle 12 ikävuodessa, jolloin liikkuvuus kehittyy helpoiten. Mikäli liikkuvuutta ei kehitetä alkaa se laskemaan luontaisesti 8 – 12 vuoden välillä. (Kauranen 2001, 354.)

Liikkuvuudella on merkitystä motoristen taitojen oppimiseen, lajitaitojen oppimiseen ja se on ennaltaehkäisevä ominaisuus vammojen synnyssä (Autio 2007, 45). Lapsuusiässä tehtävään liikkuvuusharjoitteluun tulee kiinnittää huomiota, sillä rajuna sekä yksipuolisena harjoittelu rasittaa liikaa tuki- ja liikuntaelimistöä ja sen kehitystä. Tämä puolestaan altistaa lihasten ylikuormitukseen, rasitukseen ja vammojen syntyyn. (Rinta ym. 2008, 45; Kukkonen 2011, 81.)

5.2 Kestävyys

Kestävyydellä tarkoitetaan liikkujan elimistön kykyä vastustaa väsymystä rasituksen aikana (Hoffman 2014, 181). Yksilön kestävyysominaisuuksiin vaikuttavia tekijöitä ovat hengitys- ja verenkiertoelimistön kunto sekä lihasten kyky käyttää ja kuljettaa happea. Kestävyysharjoittelu voidaan jakaa peruskestävyyteen, vauhtikestävyyteen sekä maksimikestävyyteen. Säännöllisellä ja tehokkaalla harjoittelulla voidaan kestävyyttä parantaa. (Bompa & Haff 2009, 287.)

Aikuisen ja lapsen kestävyudessa on selviä eroja, johtuen lapsen vajaasta elimistön kehitymisestä, eikä lapselle sovellu sama kestävyysharjoittelu kuin aikuiselle. Lasten kestävyttä voidaan kuitenkin harjoittaa tekemällä monipuolisia harjoitteita ja kestävyyslajeja, ikäkausi sekä yksilön kehitystaso huomioiden. Jokainen ikäluokka voi harjoittaa kestävyttä, koska selkeää herkkyyskautta ei kestävyydelle ole löydetty. Tärkeää on huomioida kaikkien kestävyysmuotojen harjoittaminen sekä harjoittelun asteittainen nousujohteisuus. Liian nopea kestävyysharjoittelun lisääminen harjoitusohjelmaan saattaa laskea liikumisen motivaatiota ja olla riskinä rasitusvammojen synnylle. (Forsman & Lampinen 2008, 416; Riski 2009, 304–305.)

Vaikka voimistelu ei ole kestävyyslaji, tulee kestävyysominaisuuksia harjoittaa. Peruskestävyttä harjoitetaan, jotta saadaan luotua peruskunnon pohja harjoitella. Peruskestävyysharjoittelu on kaiken liikunnallisen aktiivisuuden perusta ja ilman hyvää pohjaa on muu harjoittelu mahdotonta. Voimistelun lajiharjoitukset vaativat voimistelijalta eniten vauhtikestävyysosan aluetta, jossa voimistelijan syke nousee hetkellisesti korkealle ja valmentajan palautteenannon aikana syke laskee. Maksimikestävyysalueelle voimistelussa mennään ainoastaan kilpailu- tai esitysohjelman lopussa tai liiketiheyden ollessa huipussaan. (Riski 2009, 296; Rönkkö 2006.)

5.3 Voima

Hakkaraisen (2009, 195–209) mukaan voimantuotto on liikkumisen pohja, sillä ilman riittävä voimaa ei liikettä saada aikaan. Voimaominaisuudet kehittyvät lapsilla fyysisen kasvun seurauksena luonnollisesti, mutta oikein suoritettuna voimaharjoittelulla voidaan saada merkittäviä tuloksia. Voiman kehittymisen herkkyyskausi on tytöillä 11–13 ikävuoden välissä, pojilla 13–15 ikävuoden välissä, johtuen hormonaalisista eroista.

Voima voidaan jakaa kolmeen eri lajiin: nopeusvoimaan, maksimivoimaan sekä kestovoimaan (Mero 2007, 251). Voimistelussa kestovoima sekä nopeusvoima ovat tärkeimmät voimaharjoittelun muodot. Lajiharjoittelu vaatii voimistelijalta kestovoimaa, jotta pitkistäkin harjoituksista saadaan tehokkaat, turvalliset ja voimistelija jaksaa keskittyä taitoliikkeiden oikeaan suoritustekniikkaan. Kestovoiman merkitys korostuu jo pelkän voimisteluasennon ylläpitämisessä, tasapainoliikkeissä seisten ja liikkuen sekä pirueteissa. Tärkeä kestovoimaharjoittelun alue on keskivartalon voimassa, kattaen vatsalihakset, selkälihakset ja kylkilihakset. Hyvä keskivartalon voima ehkäisee vammojen syntyä voimistelussa, jossa vartaloa viedään ääriasentoihin. Nopeusvoimaa vaativia liikkeitä voimistelussa ovat hypyt,

joissa nopea ja voimakas ponnistus mahdollistaa pidemmän lentoajan ja suurien liikeratojen näyttämisen ilmassa. (Suomen Voimisteluliitto 2011, 158; Rönkkö, 2006.)

5.4 Nopeus

Nopeus on yksi fyysisistä ominaisuuksista. Nopeudella tarkoitetaan hermo- ja lihasjärjestelmään perustuvaa kykyä suorittaa motorisia toimintoja olosuhteisiin nähden lyhyessä ajassa. Nopeus edellyttää kykyä reagoida, rytmittää, liiketiheyttä, taitoa, kimmoisuutta sekä nopeaa voimantuottoa. (Hakkarainen 2009, 227.)

Liikkujan nopeuden kehittämiseen vaikuttavia tekijöitä ovat harjoittelu, ympäristötekijät sekä perityt geenit. Muista fyysisistä ominaisuuksista poiketen nopeus on pitkälti peritty ominaisuus, johtuen hitaiden ja nopeiden solujen jakaantumisesta yksilössä. Aikaisin lapsena aloitettu monipuolinen ja säännöllinen nopeusharjoittelu yhdistettynä vauhdikkaisiin omaehtoihin pihapeleihin ja leikkeihin luo kuitenkin pohjan hyvälle nopeudelle ja sen harjoittamiselle. Nopeusominaisuudet kehittyvät murrosikään saakka helpommin ja harjoittelun kannalta huomioitavaa on nopeuden herkkyyksikausi ikävuosien 7- 12 välillä. Tämän jälkeenkin nopeutta voi kehittää, huomioiden lajiominaisuudet, pidemmät palautusajat ja lyhemmät toistot. (Hakkarainen 2009, 219; Jaakkola 2010, 75.)

Yhteistä kaikkien nopeutta kehittävien harjoitteiden suorittamisessa on suoritustempon maksimaalinen nopeus, hyvä keskittyminen suoritukseen ja liikkeen välinen palautumisaika tulee olla täydellinen. Nopeutta voidaan harjoittaa monella eri muodolla ja nopeuden lajeja voidaan luokitella perusnopeuteen, reaktionopeuteen, räjähtävään nopeuteen, liikenopeuteen ja nopeustaitavuuteen. Eri liikuntalajeissa painottuvat eri nopeuden lajit. Nopeusharjoittelun suurimpien hyötyjen saamiseksi, harjoittelun tulee olla lajinomaista. Voimistelulajeissa painottuu räjähtävä nopeus hyppyjen ponnistuksissa ja liikkeille lähdössä. Nopeiden kilpailuohjelmien, välineiden käsittely, liikesarjojen ja liikkeen suorittaminen vaativat voimistelijalta myös liikenopeutta sekä nopeustaitavuutta eli ketteryyttä. (Hakkarainen 2009, 221–223; Rönkkö 2006.)

6 Vantaan Voimisteluseura ry

Vantaan Voimisteluseura ry on perustettu vuonna 1976 liikuttamaan Länsi-Vantaan asukkaita. Vantaan Voimisteluseura (VVS) on tunnettu vantaalainen urheiluseura, joka tarjoaa liikuntaa kaikenikäisille. VVS kuuluu Suomen Voimisteluliittoon yhtenä sen suurimpana seurana, liikuttaen noin 1500 jäsentä. Seura on Suomen Voimisteluliiton Sinettiseura ja tammikuussa 2015 seuralle myönnettiin Huippuseura-status. (Vantaan Voimisteluseura 2015a & 2015b.)

”Sinettiseuratoiminta on Valon sekä lajiliittojen yhteinen toimintamalli, joka perustuu lasten ja nuorten kasvun ja kehityksen tukemiselle ja lapsuuden kunnioittamiselle.” Sinettiseura-toiminnan tavoitteena on laatia seuran yhteinen toimintatapa, joilla voidaan saavuttaa laadukasta lasten liikuntaa ja toimintaa. Sinetin saamisen kriteerit on luokiteltu neljään osaan: yhteisöllisyys ja yksilöllisyys, viestintä ja organisaatio, ohjaaminen ja valmentaminen sekä harjoittelu ja kilpaileminen. Sinetin saaminen on Vantaan Voimisteluseuralle lupaus laadukkaasta toiminnasta, joka korostaa lasten liikunnan osallistamista ja liikunnan iloa. (Nuori Suomi 2015a.)

Huippuseura-status myönnetään laajan hanketyön tehneelle seuralle, joka panostaa korkealaatuiseen ammattiosaamiseen sekä laadukkaaseen valmentamiseen (Vantaan Voimisteluseura 2015b).

Vantaan Voimisteluseura tarjoaa eri-ikäisille liikkujille monia voimistelun sekä tanssinlajeja. Liikkuja voi valita kuusi vuotiaasta lähtien tanssin tai voimistelun sekä harraste- tai kilpatoiminnan väliltä. Ennen tätä kaikilla lapsille on vauva- ja perheliikuntaa sekä voimistelun harrasteryhmiä. Lapsille tarjotaan satujumppaa, satutanssia, akrobatiaa, tanssillista voimistelua, joukkuevoimistelua, rytmistä voimistelua, voimistelukarusellia sekä uutena lajina vuonna 2013 tullutta kilpa-aerobicia. Monen voimistelulajin perusteet ovat samanlaiset, jolloin mahdollisuus vaihtaa lajista toiseen on mahdollista. Harjoittelussa painopisteinä ovat ketteryys, koordinaatio, liikkuvuus sekä lajiliikkeiden aikainen opettelu. (Nihti 2014.)

Seura on jaettu erilaisiin jaostoihin: tanssiin, voimisteluun sekä harrasteliikunnan siipeen. Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan harrasteliikunnan siipeä, painottuen lasten harrastevoimisteluun. Tämän lisäksi siipeen kuuluu nuorten, aikuisten ja senioreiden harrastetoiminta tanssissa, voimistelussa sekä ryhmäliikunnassa.

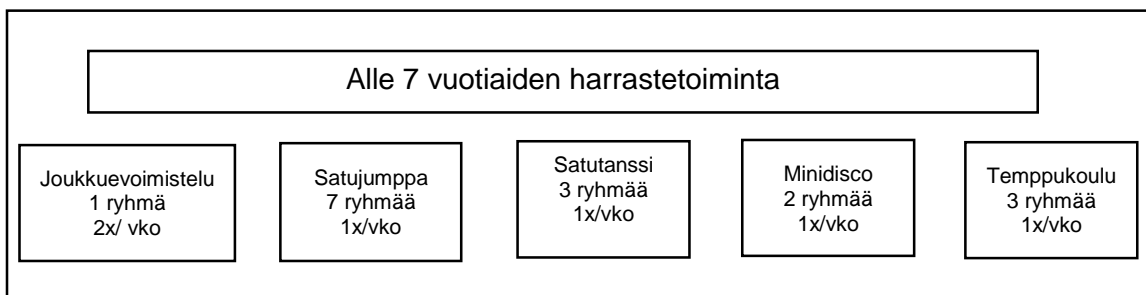
6.1 Seuran visio ja arvot

Vantaan Voimisteluseuran visiona on liikuttaa sekä henkisesti että fyysisesti, tarjoten elämyksiä. Seura pyrkii korostamaan helppoa mukaan tulemistä ja yhteistoimintaa, positiivista ilmapiiriä sekä suunnitelmallista, laadukasta ja ammattimaista toimintaa. (Vantaan Voimisteluseura 2015c.)

Seuran valmennusosaaminen on korkealla tasolla ja täysipäiväisiä työntekijöitä seuralla on kuusi, sisältäen kaksi ammattivalmentajaa. Vantaan Voimisteluseurassa käytetään Suomen Voimisteluliiton laatimaa koulutuspolkua ja ohjaajille järjestetään jokaisella kaudella erilaisia seuran sisäisiä koulutuksia sekä liiton koulutuksiin osallistumista tuetaan. Vantaan Voimisteluseuran arvopohja heijastuu seuran toiminnassa. Vantaan Voimisteluseura korostaa arvoissaan avoimuutta ohjaajien, valmentajien, seuran hallinnon ja liikkujien välillä. Yhteenkuuluvuuden tunnetta seura pyrkii rakentamaan järjestämällä erilaisia tapahtumia, muun muassa näytöksiä sekä kilpailuita, jotka rakennetaan usein talkoovoimalla. Jokapäiväisessä toiminnassa näkyviä arvoja ovat myös kehittyminen sekä kannustaminen.

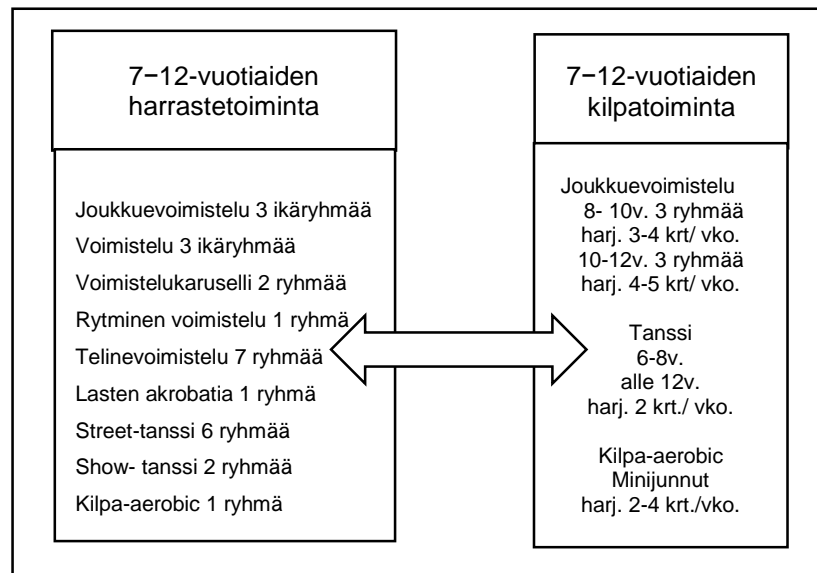
6.2 Harrasteliikunta Vantaan Voimisteluseurassa – uusi suunta

Vantaan Voimisteluseura tarjoaa lapsille runsaasti monipuolista harrasteliikuntaa tanssin ja voimistelun saralla. Syyskaudella 2014 alle 12-vuotiaiden lasten harrasteliikuntaryhmiä seuralla oli yhteensä 47. Kaikki alle 7-vuotiaiden järjestetty toiminta on harrastetoimintaa, jossa keskitytään motoristen perustaitojen harjoitteluun, positiivisten liikuntakokemusten saamiseen ja aloitetaan harjoittelemaan voimistelun – sekä tanssin lajiliikkeitä. Harjoituskertoja alle 7-vuotiaiden harrastetoiminnassa on kerran tai kaksi kertaa viikossa. (Kuvio 1.)



Kuvio 1. Vantaan Voimisteluseuran alle 7-vuotiaiden harrastetoiminta

Ikäluokalle 7-12 vuotiaat Vantaan Voimisteluseura järjestää sekä harrastetoimintaa että kilpatoimintaa voimistelussa, tanssissa sekä kilpa-aerobicissa. Harrastetoiminnasta on mahdollisuus siirtyä kilpaileviin ryhmiin, mikäli lapsella on riittävä taitotaso. Siirtymistä voi tapahtua molemmin päin, ja kilparyhmistä on mahdollista vaihtaa harrastetoiminnan puolelle. (Kuvio 2.)



Kuvio 2. Vantaan Voimisteluseuran 7-12-vuotiaiden harraste- ja kilpatoiminta

Seuran organisaatioon tehtiin tammikuussa 2015 useita muutoksia. Edellinen jako toiminnan eristettyihin siipiin muokattiin uudestaan ja seuran resursseja siirrettiin myös lasten harrastetoimintaan. Seuralle palkattiin kaksi uutta henkilöä, Johanna Ahlqvist ikäkausivalmentajaksi sekä Anu Heikkola harrasteliikunnanvastaavaksi. Kokopäiväisten työntekijöiden sekä suunnitelmallisemman toiminnan avulla harrasteliikuntaan voidaan panostaa myös enemmän. Heidän lisäksi harrastetoiminnassa on lukuisia osa-aikaisia valmentajia sekä ohjaajia.

On todettu että pelkällä harjoittelun määrällä ei ole merkitystä lapsen taidon oppimiseen tai taitavuuteen, vaan harjoittelun laadun on oltava myös riittävää. Voimistelu sekä tanssilajit ovat taitolajeja, jossa harjoittelumäärät ovat montaa muuta urheilulajia suuremmat, niin kilpa-kuin harrastepuolellakin. Seuran uusi visio onkin kehittää laadullisesti harrastepuolen toimintaa, jotta maksimoidaan lasten liikuntataitojen kehittyminen (Ahlqvist 2015). Jokaisen harrastepuolen ryhmän harjoitteluun lisätään monipuolista liikuntaa, joka on taitojen oppimisen ja motivaation kannalta olennaista (Jaakkola 2010, 83).

7 Kehittämishankkeen lähtökohdat ja tavoitteet

7.1 Työn lähtökohdat

Kesällä 2014 Vantaan Voimisteluseuran toiminnanjohtaja Laura Nihti oli sitä mieltä, että poiketen kilpapuolen toiminnasta, harrastevoimistelu ei ole täyttänyt seuran korkeatasoisen ja suunnitelmallisen ohjauksen lupauksia. Laura Nihdin esityksestä johtokunta päätti, että seuraan palkataan kesän ajaksi harrastevoimisteluun työntekijä, jonka tehtäväksi asetettiin harrasteliikunnan kehittäminen seurassa. Tästä johtuen aloitin seuran harrastevoimistelun laadun kehittämisen opinnäytetyönäni.

7.2 Työn tavoite

Työn tavoitteena on isossa mittakaavassa edistää Vantaan Voimisteluseuran harrastevoimistelun laatua. Jokaiselle lapselle halutaan tarjota omalle ikäluokalleen sopivia taitoharjoitteita.

Harrastevoimistelun laadun kehittämisen lisäksi tavoitteena on yhtenäistää harrastevoimistelun tuntisisältöjä suhteessa toisiinsa seuran harrasteryhmiin sekä kilpavoimisteluryhmiin. Tällä tuetaan seuran ajatusta siitä, että voimistelija voi halutessaan siirtyä joko harrasteryhmistä toiseen tai kilpaileviin ryhmiin opittuaan ensin riittävät perustaidot.

Tämän opinnäytetyön tavoite on kehittää Vantaan Voimisteluseuran 3–12-vuotiaiden lasten harrastevoimistelua tukeva Lasten harrasteliikunnan materiaalit -opas. Produktiossa on rakennettu sisältämään materiaalia, joka on mahdollisimman käytännönläheistä sekä selkeää, soveltuen erityisesti seuran nuorille aloitteleville ohjaajille. Tällä pyritään tukemaan sekä helpottamaan Vantaan Voimisteluseuran ohjaajien ja valmentajien työtä harrastepuolen voimisteluryhmien parissa.

8 Työn eteneminen

8.1 Työn vaiheet

Työn toteuttaminen alkoi produktiosan aiheen rajaamisella. Yhdessä Vantaan Voimisteluseuran toiminnanjohtajan Laura Nihdin kanssa päädyimme siihen, että lasten harrastevoimistelun kehittämisessä painopiste on motoristen perustaitojen ja lajitaitojen harjoittelussa. Vantaan Voimisteluseuralla ei ollut olemassa harrastevoimistelun liikepankkia, joten aloitin sen luonnin. Pohjana liikepankkiin käytin Suomen Voimisteluliiton julkaisuja, Vantaan Voimisteluseuran kilpavoimisteluryhmien liikepankkia, luettua teorian tietoa sekä omaa kokemusta. Liikepankki sisältää jokaisen ikäluokan opeteltavat lajitaidot sekä harjoittelun painopisteet. Samalla aloin tutustua lasten liikuntataitojen oppimiseen, siihen vaikuttaviin tekijöihin, lasten harjoitettavuuteen sekä voimistelun lajivaatimuksiin.

Samaan aikaan seuran liikepankin luomisen kanssa laadin seuran käyttöön kausisuunnitelmapohjat, joita ohjaajat käyttävät kaudella 2014–2015. Kausisuunnitelmat sisältävät jokaisen ikäluokan opetettavat lajitaidot loogisessa etenemisjärjestyksessä. Näin jokainen ohjaaja tai valmentaja tietää mitä taitoja voimistelijoille tulisi opettaa vastaamaan heidän kehityksen astettaan.

Kesällä 2014 valmistuivat alustavat aikataulut, sisällysluettelo, produktin materiaalit ja teoriaosuuden kirjoitus käynnistyi. Aiheen löytymisen jälkeen aloitin perehtymisen valmiisiin materiaaleihin voimistelusta, harrasteliikunnasta sekä harjoittelun suunnittelusta. Kirjallisuutta sain Vantaan Voimisteluseuran toimistolta, Vierumäen kirjastosta sekä Tikkurilan kirjastosta. Lisäksi internetistä löysin paljon tietoa ja esimerkiksi Voimisteluliiton sivut olivat monessa kohtaa avuksi.

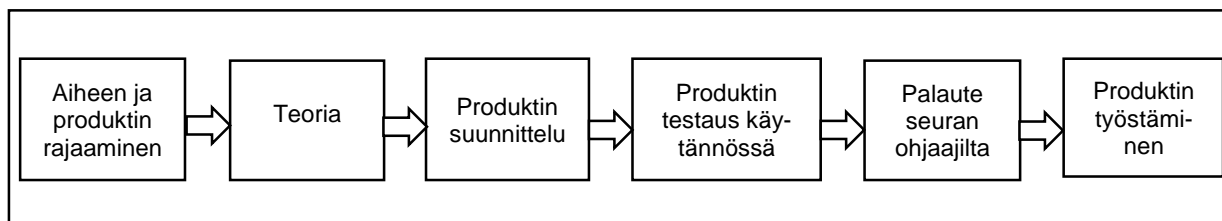
Elokuun 2014 alussa sain valmiiksi Lasten fyysis-motorisia leikkejä voimistelijoille-leikkikirjan, jossa annetaan seuran ohjaajille vinkkejä monipuolisista leikeistä ja leikkimielisistä harjoitteista. Leikkikirjaa varten hyödynsin valmiita leikkioppaita sekä itse oppimiani ja kehittelemiäni leikkejä ja yhdistelin niitä. Leikkikirjassa on suuri määrä leikkejä, joissa fyysis-motoriset taidot ja lajitaidot harjaantuvat. Leikkikirjaa hyödyntämällä voimisteluryhmien harjoitukset monipuolistuvat ja tunnin aktiivisuustaso sekä intensiteetti nousevat.

Järjestin seuran sisäisen koulutuksen 24.8.2014 kaikille seuran lasten liikunnan ohjaajille. Koulutuksen tavoitteena oli perehdyttää seuran uusia ohjaajia, sekä jo aiemmin Vantaan Voimisteluseuran seuratoiminnassa mukana olleita. Käsiteltäviä aiheita olivat seuran har-

rastetoiminnan kehittämisen lisäksi tulevan kauden aikataulut ja suunnitelmat. Seuran johdokunnasta oli myös jäsen paikalla. Koulutuksessa esittelin leikkikirjan sisällön ja jaoin siitä ensimmäisen version ohjaajille. Leikkikirjan jakamisen lisäksi kävimme yhdessä läpi lasten leikkimisen tärkeyttä ja leikkien ohjaamista. Samalla lisäsin Leikkikirjan seuran ohjaajien ja valmentajien yhteiseen internet-pohjaiseen ohjelmaan kaikkien saataville. Koulutus sisälsi myös lyhyen osuuden liikunnanohjauksen perusteista.

Aloitin syyskuussa 2014 Vantaan Voimisteluseurassa lasten harrasteliikunnan ohjaajana, jotta saisin vielä lisää näkemystä lasten harrastevoimistelun ohjaamisesta ja jotta tekemistäni kausisuunnitelmista tulisi tarpeeksi käytännönläheisiä. Itse ohjasin seuran nuorimpien 3–5-vuotiaiden satujumppaa, 5–7-vuotiaiden joukkuevoimistelua, 10–12-vuotiaiden joukkuevoimistelua sekä 8–12-vuotiaiden voimistelukarusellia. Yhteensä joukkueissa oli noin 70 voimistelijaa. Monen eri-ikäisen ryhmän ohjaaminen toi laajakatseisuutta sekä ymmärrystä lasten kehittymisestä teoriapohjan lisäksi. Satujumppa-ryhmällä sekä voimistelukarusellilla oli harjoitukset kerran viikossa ja joukkuevoimisteluryhmillä kaksi kertaa viikossa.

Joulukuussa 2014 harrastejoukkueiden kauden loputtua keräsin suullista palautetta kaikilta seuran ohjaajilta. Palautteen pohjalta muutin kausisuunnitelmia vielä hieman ja lisäsin ohjaajien materiaaliin koko seuran harrastevoimistelijoiden liikepankin. Tammi-helmikuussa 2015 toimin Kisakallion Urheiluopistolla Suomen Voimisteluliiton alue- sekä ikäkausileirien kouluttajana, jossa painopisteenäni oli voimistelijaille lajiliikkeiden opettamisen lisäksi, valmentajien kouluttaminen monipuolisen liikunnan merkityksestä ja suunnitelmallinen valmennus. Materiaaleina käytin Vantaan Voimisteluseuralle laatimaani harrastejoukkueiden liikepankkia sekä muuta laatimaani harjoitusohjelmaa. Helmikuussa 2015 produktiossa oli täysin valmis. (Kuvio 3.)



Kuvio 3. Työn eteneminen

8.2 Työn arviointi

Työn arviointi ja käytännöllisyys ovat olleet mukana koko opinnäytetyöprojektin alusta saakka. Jokaisen harjoitteen sekä kausisuunnitelman osan olen päässyt kokeilemaan käytännön ohjaustyössä Vantaan Voimisteluseuran ryhmien kanssa. Oma vahva lajitausta

joukkuevoimistelusta ja tietämys Vantaan Voimisteluseuran toiminnasta on ollut hyödyksi koko projektin työstämisessä.

Projektin alusta saakka olen saanut palautetta Vantaan Voimisteluseuran toiminnanjohtajalta Laura Nihdiltä sekä seuran uudelta lasten harrastepuolen vastaavalta Johanna Ahlqvistilta, joka toimii myös Suomen Voimisteluliiton alue- ja ikäkausi kouluttajana. Joulukuussa 2014 saamani palaute ohjaajakollegoiltani ja ryhmieni voimistelijoiden vanhemmilta antoi myös suuntaviivaa, että heidän lapsensa ovat pitäneet uudesta tavasta harjoitella ja kausisuunnitelmien selkeydestä, jotka jaoin myös voimisteliijoille kotiin vietäväksi.

Vantaan Voimisteluseuran lasten harrasteliikunnan kehittäminen on pitkäjänteinen prosessi, eikä kehittymisen tuloksia tai lasten opittuja taitoja ole vielä pystytty mittaamaan. Seuran johto on kuitenkin todennut tämän opinnäytetyön olevan merkityksellinen laadukkaan harrastevoimistelun edistämiseksi seurassa.

9 Pohdinta

Tämän produktiivisen opinnäytetyön tuloksena syntyi Vantaan Voimisteluseuran ohjaajille Lasten harrasteliikunnan materiaalit -opas, joka koostuu harrastevoimisteluryhmien käytännönläheisistä kausisuunnitelmista, lasten leikkikirjasta sekä seuran harrasteryhmille laaditusta liikepankista. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää 3–12-vuotiaiden harrastevoimisteluryhmien toimintaa laadullisesti, tarjoten seuran ohjaajille valmista materiaalia ja apua käytännön ohjaamiseen. Seuran tavoitteena on, että koko seuran harrastevoimistelu tulee käyttämään tulevaisuudessa yhtenäistä kausisuunnitelmamallia, joka voidaan julkaista myös seuran internet-sivuilla. Työssä on hyödynnetty Vantaan Voimisteluseuran sisäistä materiaalia, seuran- ja lajiliitto Suomen Voimisteluliiton asiantuntijoiden apua, omaa kokemusta sekä lähdemateriaalia harrasteliikunnasta, voimistelusta sekä lapsen kehityksestä. Työhön löytyi laajalti materiaalia kirjallisuudesta sekä internetistä.

9.1 Työn suunnittelu

Nykyisten tutkimusten mukaan harrasteliikunta urheiluseuroissa on vahvasti nousussa (Heikkala 2014). Myös Vantaan Voimisteluseurassa on huomattu harrastevoimistelun kysynnän merkittävä lisääntyminen. Suuri joukko voimistelusta kiinnostuneita ei halua sitoutua tavoitteelliseen kilpa-urheiluharjoitteluun. Tämä opinnäytetyö alkoi siitä, että Vantaan Voimisteluseuran johtokunta koki tarpeelliseksi seuran harrastevoimistelun laadullisen kehittämisen. Seuran toiminnanjohtaja Laura Nihdin esityksestä johtokunta päätti, että seuran palkataan harrastevoimisteluun työntekijä kesän ajaksi. Vantaan Voimisteluseuran johtokunta koki työn tarpeelliseksi ja hyväksyi palkkaamiseni kehittämään lasten harrastevoimistelun laatua.

Vantaan Voimisteluseuran kehityshankkeena on lasten harrasteliikunnan laadun pitkäaikainen kehittäminen. Kehityshankkeet ovat pitkiä prosesseja, eivätkä tulokset näy heti. Tämän opinnäytetyön tuloksena syntynyt Lasten harrasteliikunnan materiaalit -opas toimii parhaimmillaan pitkäaikaisen kehityshankkeen käynnistäjänä. Tämä opinnäytetyö alkoi Vantaan Voimisteluseuran harrastetoimintaan tutustumisella sekä valmentajien kanssa keskustelulla. Työelämätahon mielipiteet otettiin huomioon koko opinnäytetyöprosessin aikana. Opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa pohdimme Vantaan Voimisteluseuran ohjaajien Tiia Moilasen, Anna Kososen sekä toiminnanjohtaja Laura Nihdin kanssa mitä ensisijaisia tarpeita seuran harrastevoimistelussa on. Ensimmäiseksi kehittämiskohteeksi valittiin harrastevoimisteluryhmien kausisuunnitelmien tekeminen. Kausisuunnitelmat sisältävät yhden kauden tuntisisällöt. Päätimme rajata tämän opinnäytetyön kausisuunnitelmat

koskemaan kokonaisen kauden taitotavoitteita. Emme halunneet puuttua tuntisuunnitelmiin tai tuntirakenteisiin. Koimme että nuoret ohjaajat kokevat tuntien ohjaamisen mielekkääksi, jos he voivat itse suunnitella tuntirakenteet ja käytettävät harjoitteet. Tuntisuunnittelussakaan ei ohjaajia jätetty yksin, vaan heille järjestettiin seuran sisäinen koulutus aiheesta sekä mahdollisuus osallistua Suomen Voimisteluliiton ohjaaja-koulutuksiin. (Liite 2.)

Työn alkuvaiheen suunnittelun olisi voinut tehdä tarkemmin ja miettiä jo täsmällisemmäksi. Produktin työstäminen aloitettiin heinäkuussa, jolloin Vantaan Voimisteluseuran toimistolla ei ollut työntekijöitä kesälomista johtuen. Yhteydenpito suoritettiin alkuvaiheessa puhelimitse sekä sähköpostitse seuran työntekijöiden sekä ohjaajien kanssa. Kokousten järjestäminen alkuvaiheessa oli hankalaa, joten työn suunnitelman työstäminen vaikeutui tämän vuoksi huomattavasti. Projektisuunnitelma muuttui alkuvaiheen aikana moneen kertaan, esimerkiksi aikataulujen ja sisällön osalta. Oppaaseen lisätiin lasten leikkikirja sekä harrastevoimistelun liikepankki.

Ensimmäisen työsuunnitelman mukaan, opinnäytetyö piti valmistua jo jouluna 2014. Produktia päätettiin kuitenkin testata ja ohjaajien palautetta kerätä ennen työn julkaisemista. Produktin testaaminen tapahtui Vantaan Voimisteluseuran harrastevoimistelun tunneilla. Palautteet seuran ohjaajilta kerättiin sähköpostilla. Palautetta saatiin niin harrasteryhmien kausisuunnitelmista, liikepankista kuin lasten leikkikirjasta. Palautteet huomioitiin ja muutoksia tehtiin esimerkiksi 10–12-vuotiaiden kausisuunnitelmiin lisäten lajiharjoittelun sekä monipuolistavan harjoitteen sarakkeet. Jälkikäteen arvioiden päätös testata produktia käytännössä ja palautteen kerääminen olivat erittäin onnistuneita muutoksia.

9.2 Työn toteutus

Lasten harrasteliikunnan materiaalit -opas on kirjoitettu selkeään ja käytännönläheiseen muotoon. Opas perustuu voimistelun taitoliikkeiden ja vaikeusosien harjoitteluun. Jokainen Vantaan Voimisteluseuran ohjaaja on käynyt Suomen Voimisteluliiton Jumppakoulu-koulutuksen ja kaikilla seuran ohjaajilla on omaa liikuntataustaa voimistelun, tanssin tai kilpa-aerobicin puolelta. Tämän takia produktin taitoliikkeet on vain nimetty. Koin että esimerkiksi kuvia tai liikkeiden tekniikkaa ei tarvitse produktissa kuvata.

Koska Vantaan Voimisteluseuralla ei ollut valmista mallia harrastevoimistelun liikepankista, on produktin liikepankki laadittu käyttäen pohjana Vantaan Voimisteluseuran joukkuevoimistelun kilparyhmien liikepankkia, teoriatietoa sekä omaa kokemusta. Erona näiden kahden liikepankin välillä on harrastepuolen monipuolisempi liikkeiden kokonaisuus,

painottuen perusliikuntataitoihin ja vähentäen voimistelun lajiliikkeitä, jotka tapahtuvat li-
hasten ja nivelten ääriasennoissa. Näihin liikkeisiin päädyttiin, koska ne tukevat myös mui-
den liikuntalajien ja motoristen taitojen kehittymistä. Harrastevoimistelun pienemmät har-
joittelumäärät suhteessa kilpavoimisteluun karsivat myös opeteltavia liikkeitä.

Leikkikirjan harjoitteiden valintaan käytettiin aikaa, jotta saatiin mahdollisimman laaja ja
tarkoituksenmukainen opas, jossa huomioitiin sekä ikäjakauma että erilaiset kehitettävät
kuntotekijät ja taito. Monella seuran ohjaajalla oli mielikuva, että leikit ovat lapsille mielek-
käitä ja hauskoja, mutta eivät kehitä mitään kuntotekijää tai kehittävät vain yhtä kuntoteki-
jää kerrallaan. Leikkikirjaan lisättiin leikkejä, jotka selkeästi kehittivät montaa fyysistä omi-
naisuutta ja taitoa samanaikaisesti. Lisäksi leikkikirjalla haluttiin osoittaa, että lasten mie-
lestä epämieluisia harjoitteita, jotka ovat voimistelijalle pakollisia, kuten liikkuvuusharjoit-
telu, voidaan piilotta leikin lomaan saaden ne muuttumaan kiinnostaviksi.

Yksi haastava osuus työssä oli teoriaosuuden rajaaminen. Työn teoriaosuudessa pereh-
dyttiin sekä lasten liikuntaan yleisesti että voimisteluun. Koska opinnäytetyön produktiosa
sisältää laajan katsauksen voimistelun lajiliikkeistä ja vaikeusosista otettiin teoriaosuuteen
mukaan myös taidon oppimisen teoriatietoa. Tämä syvensi aihetta entisestään ja luo poh-
jan produktille. Voimistelu on liikuntalaji, joka vaatii harrastajaltaan paljon fyysisiä ominai-
suuksia ja taitoa, jotta lajiliikkeiden suorittaminen on mahdollista. Produkti on jakautunut
kolmeen toisistaan selvästi erilliseen osaan. Kohderyhmänä ovat ryhmät kolmesta ikävu-
desta kaksitoistavuotiaisiin. Laaja ikäjakauma toi mukanaan paljon erilaista ja toisistaan
poikkeavaa teoriaa muun muassa lasten kehityksestä ja harjoittelun suunnittelusta. Toi-
nen selkeä rajaaminen tehtiin voimisteluliikkeiden opettamisessa ja oppimisessa. Teoria-
osuuteen valittiin aiheeksi taidon oppiminen ja opettaminen yleisesti, eikä tässä osuu-
dessa painotettu voimistelun erityispiirteitä.

Opinnäytetyötä varten valitut työmenetelmät toimivat hyvin, mutta olisivat voineet olla vie-
läkin monipuolisemmat. Käytettäviä menetelmiä olivat opinnäytetyön teoriaan perehtymi-
nen, produktiosan laatiminen ja testaaminen käytännössä sekä palautteen kerääminen ja
hyödyntäminen. Koko opinnäytetyöprojektin ajan olen saanut palautetta Vantaan Voimis-
teluseuran Laura Nihdiltä sekä Suomen Voimisteluliiton kouluttajalta Johanna Ahlqvistilta.
Molemmilla asiantuntijoilla on pitkäaikainen kokemus joukkuevoimistelusta, valmentami-
sesta sekä seuratyöstä. Työssä olisi voinut käyttää vieläkin enemmän asiantuntijoiden
apua.

Sähköpostilla keräämäni palaute joulukuussa 2014 harrastevoimisteluryhmien ohjaajilta jäi muutaman ohjaajan varaan. Jos sähköpostin olisi lähettänyt useaan kertaan tai aikaisemmin kauden aikana palautetta olisi voinut saada vielä enemmän. Nyt palaute laitettiin kauden loputtua ja joululoman aikana. Jos palautetta olisi saatu enemmän, sitä olisi voinut tarkastella kriittisemmin luotettavuuden näkökulmasta. Koin kuitenkin, että kaikki saatu palaute ohjaajilta oli hyödyllistä ja muutokset loogisia, joten palaute hyödynnettiin täysin. Ohjaajat, jotka vastasivat, antoivat erittäin positiivista ja rakentavaa palautetta tekemistäni kausisuunnitelmista. Palautteita hyödynnettiin loppujen lopuksi viidessä eri kausisuunnitelmassa. Valitut työmenetelmät olivat työelämälähtöisiä ja toimivat sen takia hyvin seuraustyössä.

9.3 Produktin analysointi

Työn tavoitteena oli Vantaan Voimisteluseuran harrastevoimistelun laadun kehitys. Työn toteuttamisen jälkeenkään ei voida taata laadun parantuneen. Opinnäytetyön tuloksena syntynyt Lasten harrasteliikunnan materiaalit -opas tukee ja ohjaa seuran ohjaajia. Kuitenkin ohjaaja itse päättää tuntiensa sisällön sekä toteutustavan. Syksyllä 2014 omissa ohjaamissani ryhmissä lapset kehittyivät taidollisesti ja uusia liikkeitä opittiin. Taidon oppimisen kehitystä on ohjaajan helppo seurata ja oppimistuloksia näkyy helpommin kuin esimerkiksi fyysisten kuntotekijöiden harjoittelussa. Uskon, että yhtenä syynä hyviin oppimistuloksiin oli koko kauden kattava suunnitelmallinen harjoittelu ja looginen eteneminen taitoharjoittelussa. Lisäksi saamani palaute seuran valmentajilta ja lapsien vanhemmilta oli erittäin positiivista.

Haastavaa työtä tehdessä oli huomioida opinnäytetyön laaja kohderyhmä. Opinnäytetyöhön valittiin kaikki Vantaan Voimisteluseuran 3–12-vuotiaiden harrastevoimistelun ryhmät. Teoriaosuudessa päätettiin kirjoittaa lapsista yleisesti, eikä ikäjakaumaa huomioitu sen enempää. Produktiosassa huomioitiin ryhmien ikäluokat ja seuran tuntikuvaukset eri ryhmistä.

Tämän opinnäytetyön tuotos on laadittu erityisesti nuorille ja aloitteleville Vantaan Voimisteluseuran ohjaajille. Voimistelulajeissa on tyypillistä, että ohjaajat ovat nuoria ja oman harrastusuran loputtua siirrytään valmentamaan. Näillä nuorilla on harvoin koulutusta liikunta-alasta ja ohjaaminen perustuu heille opetettuihin asioihin. Ristiriitaa syntyy kun juuri kilpa-urheilu-uransa lopettanut voimistelija aloittaa harrasteryhmänohjaajana ja ohjaa niin kuin häntä on valmennettu. Tämä huomioiden Vantaan Voimisteluseuralle laaditut materiaalit ovat käytännönläheisiä ja perustuvat monipuolisen liikkumisen ja voimistelun lajivaati-

muksien vuoropuheluun. Laadittu materiaali sekä helpottaa että kannustaa Vantaan Voimisteluseuran nykyisiä ohjaajia ja ohjaajiksi aikovia heidän suunnittelu- ja käytännön työssään. Vantaan Voimisteluseura haluaa pysyä edelleen tunnettuna vantaalaisena urheiluseurana, jonka toiminnan mukaan tuleminen on helppoa ja ohjaamisen aloittamisen kynys on matala. Harrasteliikunnan ohjaajalla on tärkeä rooli. Ohjaaja voi nostaa lapsen innostusta liikkumisesta, mutta tärkeää on lapsen sisäinen halu liikkua. Ohjatussa lasten liikkunnassa toiminnan tulisi olla ikäryhmän kehityksen huomioivaa ja kannustavaa toimintaa, jotta lapsi kokee onnistuvansa. Ohjaajan tärkeä rooli on luoda avoin ilmapiiri, jossa lapsen on turvallista liikkua, kokea ja viihtyä. (Autio & Kaski 2005.)

Teoriaosuudessa harrastevoimistelun käsite oli hankala, sillä se miellettiin useassa yleisliikunnan kirjassa harrastetoimintaan. Kuitenkin oma kokemusperäinen tieto osoittaa harrastevoimistelun olevan suunnitelmallisempaa kuin moni muu harrastepohjainen lasten liikuntalaji. Harrastevoimistelussa pyritään opettamaan lapsille monipuolisesti liikuntataitoja keskittyen myös lajiliikkeiden harjoitteluun. Voimistelu vaatii hyviä fyysisiä ominaisuuksia, jotta lajiliikkeiden opettelu ja suorittaminen on mahdollista. Erona moneen muuhun lajiin on myös se, että harrastevoimistelussa järjestetään paljon kilpailuja ja esiintymisiä. Jotta näihin tapahtumiin voidaan osallistua, on ryhmälle laadittava esitys- tai kilpailuohjelmia. Ohjelman suunnittelu vaatii ohjaajalta aikaa ja taitoa sekä koko voimisteluryhmältä halua harjoitella sitoutuneesti. Harrastevoimistelusta tästä näkökulmasta ei ole materiaalia.

9.4 Työn sovellettavuus ja jatkotoimenpiteet

Opinnäytetyön produkti toimii sellaisenaan Vantaan Voimisteluseuran 3–12-vuotiaiden harrastevoimistelun suunnittelussa ja apuna käytännön ohjauksessa. Työtä voi soveltaa myös saman ikäluokan kilpavoimistelun ryhmille. Soveltuvuutta testattiin Kisakalliolla joukkuevoimistelun Etelä-Suomen alue- ja ikäkausileireillä syksyllä 2014 ja jouluna 2014, joissa toimin ryhmien valmentajana sekä valmentajien kouluttajana. Lasten leikkikirja koostuu monipuolisista liikuntaleikeistä ja soveltuu myös eri liikuntalajien harrastajille. Leikkikirjan leikkejä olen testannut Helsingin kaupungin liikuntaviraston lasten liikuntaleireillä.

Produkti sisältää materiaaleja lasten taitoharjoittelusta ja -harjoitteista. Materiaaleja voisi työstää vielä laajemmiksi kokonaisuuksiksi, joihin ohjaaja itse lisää jo ennen kauden alkua harjoitteet ja ryhmän omat tavoitteet, painopisteet sekä kehityskohteet. Vantaan Voimisteluseuralla on useita ryhmiä yhdessä ikäluokassa. Kaikki saman ikäryhmän joukkueet käyt-

tävät samaa suunnitelmapohjaa eikä yksittäisen ryhmän omia tavoitteita ole materiaaleissa huomioitu. Laaditut kausisuunnitelmat eivät huomioi ryhmien eivätkä yksilöiden taitotasoa tai oppimismenetelmiä. Näiden huomioiminen jää ohjaajan vastuulle. Tällä hetkellä kausisuunnitelmat sisältävät vain tunnin teeman, käytettävät välineet sekä opetettavat liikkeet loogisessa järjestyksessä.

Jatkotoimenpiteenä tähän opinnäytetyöhön voi liittää materiaalia voimistelun taitoliikkeiden käytännön harjoittelusta ja liikekehittelystä. Työhön voi myös liittää materiaalia lasten fyysisten ominaisuuksien harjoittamisesta. Tästä opinnäytetyöstä nämä jätettiin pois, sillä koettiin että Vantaan Voimisteluseuralle tehty Lasten harrasteliikunnan materiaalit -opas oli jo riittävän suuri laadullinen kehitys seuralle. Edellytyksenä on, että ohjaajat käyttävät materiaaleja ja sitoutuvat niiden pitkäaikaiseen käyttöön. Lisäksi ohjaajille haluttiin antaa vapaus suunnitella taitoliikkeiden toteutustapa itse.

9.5 Oma oppiminen ja kehittyminen

Oma oppiminen on ollut keskiössä opinnäytetyöprosessin aikana. Koko prosessin ajan olen päässyt soveltamaan luettua teoretietoa käytännön ohjaus- ja suunnittelutyössä Vantaan Voimisteluseurassa sekä joukkuevoimistelun Etelä-Suomen alue- ja ikäkausileireillä. Olen oppinut etsimään tietoa eri lähteistä ja muokkaamaan tietoa eri näkökulmista. Aihe oli itselleni läheinen oman yli kymmenen vuotta kestäneen voimistelu-uran kautta. Haaga-Helia ammattikorkeakoulun liikunnanohjaaja AMK opinnot ja erityisesti opinnäytetyö testasivat ja muovasivat omaa näkemystä voimistelusta suhteessa moniin muihin liikuntalajeihin. Terveysliikunnan suuntaavat opinnot laajensivat ajattelumaailmaani sekä toivat terveysnäkökulman voimistelun ohjaamiseen. Lisäksi sain laajemman näkökulman voimistelun suotuisista vaikutuksista yksilöön, mutta ymmärsin myös mihin suunnitteleminen ja lapsen kehitystä huomioonottamaton valmentaminen voi johtaa. Opinnäytetyössä perehdyttiin laajasti materiaaliin harrastetoiminnasta, liikunnan monipuolisuudesta ja voimistelusta. Opinnäytetyön aikana oma käsitys taidon opettamisesta ja oppimisesta laajeni selkeästi ja muuttui järjestelmällisemmäksi.

Lähteet

Ahlqvist, J. 7.2.2015. Alue- ja ikäkausi kouluttaja. Suomen Voimisteluliitto. Haastattelu. Lohja.

Alter, M. J. 2004. Science of Flexibility. Human Kinetics.

Autio, T. & Kaski, S. 2005. Ohjaamisen taito. Edita Prima Oy. Helsinki.

Autio, T. 2007. Liiku ja leiki. Motorisia perusharjoitteita lapsille. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Balyi, I. & Hamilton, A. 2004. Long-Term Athlete Development. Trainability in Childhood and adolescence-windows of opportunity-optimal trainability. Canada. National Coaching Institute British Columbia & Advanced Training and Performance Ltd.

Balyi, I., Way. & Higgs, C. 2013. Long-Term Athlete Development. Human Kinetics.

Broomfield, L. 2011. Complete Guide to Primary Gymnastics. Human Kinetics.

Bompa, T. & Haff, G. 2009. Periodization. Theory and Methodology of Training. Human Kinetics.

Cote, J., Erickson, K. & Abernethy, B. 2013. Play and practice during childhood. Teoksessa Cote, J. & Lidor, R. Conditions of Children`s talent Development in Sport, s. 9- 21. Fitness Information Technology.

Eloranta, V. 2007. Ydinkeskeinen motorinen oppiminen. Teoksessa Heikinaro- Johansson, P. & Huovinen, T. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, s. 374–386. WSOY. Helsinki.

Fogelholm, M. 2006. Lapset ja nuoret. Teoksessa Fogelholm, M. & Vuori, I. Terveyslääkärin, s. 159–170. Duodecim. Jyväskylä.

Forsman, H. & Lampinen, K. 2008. Laatu käytännön valmennukseen. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Fraser- Thomas, J., Strachan, L. & Jeffery- Tosoni, S. Family influence on children`s involvement in sport. Teoksessa Cote, J. & Lidor, R. Conditions of Children`s talent Development in Sport, s. 179-196. Fitness Information Technology.

Hakkarainen, H. 2009. Nopeuden harjoittaminen lapsuudessa ja nuoruudessa. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, s. 219- 227. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Hakkarainen, H. 2009. Voiman harjoittaminen lapsuudessa ja nuoruudessa. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, s. 195- 218. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä

Halme, T. & Laine, K. 2005. LIKES. Katsaus lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen tutkimukseen. Luettavissa: <http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/275/LaNuMeta300106.pdf>. Luettu 25.2.2015.

Harvey, S., Hyunwoo, J. & Kirk, D. 2013. Sociological aspects of talent development. Teoksessa Cote, J. & Lidor, R. Conditions of Children`s talent Development in Sport, s. 209-230. Fitness Information Technology.

Heikinaro- Johansson, P. & Hirvensalo, M. 2007. Liikunnanopetuksen suunnittelu. Teoksessa Heikinaro- Johansson, P. & Huovinen. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, s. 93-113. WSOY. Helsinki.

Hellström, M. 2010. Sata sanaa kasvatuksesta. WS Bookwell Oy. Juva.

Hintikka, H. 2011. Voimistelualmentajien asiantuntijuus. Pro gradu- tutkielma. Jyväskylän Yliopisto. Luettavissa: <http://voimisteluwiki.svoli.fi/wiki/?article=1084>. Luettu: 3.3.2015.

Hoffman, J. 2014. Physiological Aspects of Sport Training and Performance. Human Kinetics.

Itkonen, H. 2013. Nuorisokulttuuri ajassa, tilassa ja liikkeessä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka, s. 74–95. PS-Kustannus. Jyväskylä.

- Jaakkola, T. 2010. Liikuntataitojen oppiminen ja taitoharjoittelu. PS-Kustannus. Jyväskylä.
- Jaakkola, T. & Sääkslahti, A. 2012. Taito ja tekniikka sekä niiden harjoittaminen. Teoksessa Mero, A., Uusitalo A., Hiilloskorpi, H., Nummela, A. & Häkkinen, K. Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus, s. 101–110. VK- Kustannus Oy. Jyväskylä.
- Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu ja 234 muuta toimintaideaa motoristen taitojen kehittämiseksi. PS-Kustannus. Jyväskylä.
- Jussila, A-M.& Oksanen, R. 2011. Terveysliikunta uutiset. Liikkumattomuus haasteena. Lasten ja nuorten liikkuminen vähenee- miten kelkka käännetään?. UKK-Instituutti. Tampere.
- Jyväskylän Yliopisto. Tuntisuunnitelmapohja. Luettavissa: <http://users.jyu.fi/~tehuovin/terhi/tuntisuunnitelmaohje.pdf>. Luettu: 2.3.2015.
- Kalaja, S. 2009. Lasten ja nuorten liikkuvuusharjoittelu. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvalmennuksen perusteet, s. 263- 278. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.
- Kalaja, S. 2012. Liikkuvuuden harjoittaminen. Mero, A., Uusitalo A., Hiilloskorpi, H., Nummela, A. & Häkkinen, K. . Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus, s. 146- 153. VK- Kustannus Oy. Jyväskylä.
- Karvinen, E. 2008. Iloisesti ikääntyen. Ikääntyvien liikunnalliset harjoitteet. VK-kustannus Oy. Vaajakoski.
- Kauppila, R. 2006. Vuorovaikutus- ja sosiaaliset taidot. PS-Kustannus. Jyväskylä.
- Kauranen, K. Nurkka, N. 2010. Biomekaniikkaa liikunnan ja terveydenhuollon ammattilaisille. Liikuntatieteellinen seura ry. Tampere.
- Kauranen, K. 2011. Motoriikan säätely ja motorinen oppiminen. Liikuntatieteellinen Seura ry. Tampere.

Kirjavainen, A. 2012. Voimistelulajien valmennus lapsuusvaiheesta huippu-urheiluvaiheeseen. Teoksessa Mero, A., Uusitalo A., Hiilloskorpi, H., Nummela, A. & Häkkinen, K. Naisten ja tyttö-jen urheiluvalmennus, s. 272–287. VK- Kustannus Oy. Jyväskylä.

Kokko, S. 2013. Liikuntakasvatus organisoidussa urheilussa. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J., Sääkslahti, A. (toim.). Liikuntapedagogiikka, s. 125–143. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Koski, P. 2009. Liikunta- ja urheiluseurat muutoksessa. Suomen Liikunta ja Urheilu. Raportti.

Kukkonen, P. 2011. Aktiivinen kohdevenyttely. Readme.fi. Helsinki.

Laine, T. & Mero, A. 2012. Elimistön kasvu ja kehitys. Teoksessa Mero, A., Uusitalo A., Hiilloskorpi, H., Nummela, A. & Häkkinen, K. Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus, s. 49–76. VK- Kustannus Oy. Jyväskylä.

Laukkanen, A. Finni, T. Pesola, A. Sääkslahti, A. 2013. Reipas liikunta takaa lasten motoristen perustaitojen kehityksen- mutta kevyttäkin tarvitaan! Liikunta & Tiede 50 (6) 47–52. Liikuntatieteellinen Seura.

Likes-tutkimuskeskus & Jyväskylän Yliopisto. 2014. Lasten ja nuorten liikunta. Suomen tilannekatsaus 2014 ja kansainvälinen vertailu. Luettavissa: <https://www.jyu.fi/sport/ReportCard/tilannekatsaus/view>. Luettu: 4.3.2015.

Lintunen, T. 2007. Liikunta terveyden edistäjänä. Teoksessa Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan, s. 25-30. WSOY. Helsinki.

Liukkonen, J. & Jaakkola, T. 2013. Liikuntamotivaatio elinikäisen liikuntaharrastuksen edellytyksenä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka, s.144–162. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Lyytinen, P., Korkiakangas, M., Lyytinen, H. 2001. Näkökulmia kehityspsykologiaan- kehitys kontekstissaan. WSOY. Porvoo.

Lähdekorpi, E. 2010. Aikainen erikoistuminen vs. monipuolinen harjoittelu – katsaus taitolajien näkökulmasta. Kandidaatin tutkielmaseminaari. Jyväskylän Yliopisto. Luettavissa: <http://voimisteluwiki.svoli.fi/wiki/?article=784>. Luettu: 3.3.2015.

Malina, R.M. 2013. Motor Development and Performance. Teoksessa Cote, J. & Lidor, R. Conditions of Children`s talent Development in Sport, s. 61-82. Fitness Information Technology.

Mero, A. 1997. Taito ja tekniikka. Teoksessa: Mero, A. Nummela, A. & Keskinen, K. (toim.) Nykyaikainen urheiluvalmennus. Mero Oy. Jyväskylä.

Mero, A.2007. Fyysisten ominaisuuksien harjoittaminen ja seuranta. Teoksessa Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K.(toim.) Urheiluvalmennus, s.241–377. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Mero, A., Uusitalo A., Hiilloskorpi, H., Nummela, A. & Häkkinen, K. 2012. Naisten ja tyttöjen urheiluvalmennus. VK- Kustannus Oy. Jyväskylä.

Mosston, M. & Ashworth, S. 2002. Teaching Physical Education. Benjamin Cummings Kinesiology.

Nihti, L. 1.7.2014. Toiminnanjohtaja. Vantaan Voimisteluseura ry. Haastattelu.

Numminen, P. & Laakso, L. 2010. Liikunnan opetusprosessin ABC. Kopijyvä Oy. Jyväskylä.

Nurmi, J- E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruopila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Nuori Suomi. Sinettiseura. 2015a. Luettavissa: <http://www.sport.fi/urheiluseura/sinettiseurat>. Luettu: 8.3.2015.

Nuori Suomi. 2015b. Kausisuunnittelu. Luettavissa: http://www.suunnittelenliikuntaa.fi/NuoriSuomi/Evaita_ohjaamiseen/nuorisuomi/Suunnittelu/Kausisuunnitelma.htm. Luettu: 2.3.2015.

Nuori Suomi. 2015c. Lasten ja nuorten urheilu. Luettavissa: <http://www.sport.fi/lasten-ja-nuorten-urheilu/kasvata-urheilijaksi/lapseni-urheilee>. Luettu: 1.3.2015.

Nuori Suomi. Suomen Olympiakomitea. Suomen Valmentajat. 2014. Urheilevien lasten ja nuorten fyysis-motorinen harjoittelu. Luettavissa: http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTQvMDQvMTcvMTRfMjNfNDBfOTdfSHI2X19oYXJqb2I0dGVsdV9fc2Vsdml0eXMucGRmI1d/Hyv%C3%83%C2%A4_harjoittelu_selvitys.pdf Luettu: 6.1.2015. Selvitysraportti.

Opetusministeriö. Nuori Suomi. 2005. Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset. Helsinki. Luettavissa: <http://www.sport.fi/system/resources/W1siZiIsIjIwMTMvMTEvMjc0MTRfMjNfNDBfNzE1X1ZhcmlhhaXNrYXN2YXR1a3Nlbi9saWlrdW5uYW5fc3Vvc2I0dWtzZXQucGRmI1d/Varhaiskasvatuksen%20liikunnan%20suositukset.pdf>. Luettu: 24.2.2015.

Opetusministeriö. Nuori Suomi ry. 2008. Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18 vuotiaille. Luettavissa: http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf. Luettu: 9.1.2015.

Rinta, T., Lind, P., Lipponen, H. & Tamminen, K. 2008. Viikarit vauhdissa -motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille. Spurtti Oy.

Riski, J. 2009. Lasten ja nuorten kestävyys harjoittelu. Teoksessa Hakkarainen, H., Jaakkola, T., Kalaja, S., Lämsä, J., Nikander, A. & Riski, J. (toim.) Lasten ja nuorten urheiluvallennuksen perusteet, s. 279- 310. VK-Kustannus Oy. Jyväskylä.

Rönkkö. P. 2006. Kestävyys suorituskky, suoritusten rasittavuus, sekä ohjelman rakentaminen joukkuevoimistelussa. Kandidaatin tutkielmaseminaari. Jyväskylän yliopisto. Luettavissa: <http://voimisteluwiki.svoli.fi/wiki/?article=70>. Luettu: 3.3.2015.

Sand, O. Sjaastad, O. Haug, E. Bjälle, J. 2011. Ihminen fysiologia ja anatomia. WSOYpro Oy. Helsinki.

Schmidt, R.A. & Lee, T.D. 2005. Motor control and learning, Human Kinetics. Champaign. Suomen Voimisteluliitto. 2011. Jumppakoulukoulutus. Koulutusmateriaali. Suomen Voimisteluliitto.

Suomen Voimisteluliitto. 2013. Ohjaajan opas. Kasvata voimistelijaksi. Suomen Voimisteluliitto.

Suomen Voimisteluliitto. 2015a. Harrastevoimistelun strategia. Luettavissa: http://voimistelu-fi.directo.fi/voimistelutoiminta/lajit/harrastevoimistelun_strategia/. Luettu: 14.2.2015

Suomen Voimisteluliitto. 2015b. Liitto. Luettavissa: <http://voimistelu-fi.directo.fi/liitto/>. Luettu: 8.3.2015.

Suomen Voimisteluliitto. 2015c. Tuntisuunnitelmapohja. Luettavissa: voimistelu-fi.svoli.fi/attachment.php?file=115. Luettu: 2.3.2015.

Suomen Voimisteluliitto. 2015d. Voimistelijan polku. Luettavissa: <http://voimistelu-fi.svoli.fi/wiki?article=1547>. Luettu: 9.3.2015.

Suomen Voimisteluliitto. 2015e. Joukkuevoimistelun lajikuvaus. Luettavissa: <http://voimistelu-fi/fi/Kilpavoimistelu/Joukkuevoimistelu/Lajiesittely>. Luettu: 3.4.2015.

Suomen Voimisteluliitto. 2015f. Joukkuevoimistelun järjestelmä. Luettavissa: <http://voimistelu-fi/fi/Kilpavoimistelu/Joukkuevoimistelu/Kilpailu/J%C3%A4rjestelm%C3%A4>. Luettu: 3.4.2015.

Sääkslahti, A. 2013. Liikunnanopetuksen suunnittelu. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka, s. 288–297. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Takala, K. 2014. Päiväkodin liikuntatuokiot tarjoavat mahdollisuuden sosioemotionaalisten taitojen oppimiseen. Väitöskirja. Kajaanin ammattikorkeakoulu. Liikunta & Tiede. 52 1/15.

Tammelin, T. 2013. Liikuntasuositukset terveyden edistämisessä. Teoksessa Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. (toim.) Liikuntapedagogiikka, s. 62–73. PS-Kustannus. Jyväskylä.

Tammelin, T. Aira, A. Kulmala, J. Kallio, J. Kantomaa, M. Valtonen, M. 2014. Liikkuuko lapsesi tarpeeksi? Luettavissa: <http://www.potilaanlaakarilehti.fi/tiedeartikkelit/liikkuukolapsesi-tarpeeksi/#.VPbUI88KUn>. Luettu: 4.3.2015.

Tuomi, J. 2009. Moto-taituriksi. Vinkkejä ja virikkeitä 4- 12v vuotiaiden lasten motoristen taitojen harjoitteluun perheliikunnassa. Suomen Mielenterveysseura, Perheliikunnan koordinointi- hanke. Jyväskylä.

Valmennustaito. 2015. Taitojen oppimisesta, opettamisesta ja valmentamisesta. Luettavissa: <http://www.valmennustaito.info/taito/teoriaosuus/>. Luettu: 25.2.2015.

Vantaan Voimisteluseura ry. 2015a. VVS. Luettavissa: <http://www.vantaanvoimisteluseura.fi/vvs/>. Luettu: 4.2.2015.

Vantaan Voimisteluseura. 2015b. Huippuseurastatus. Luettavissa: <http://www.vantaanvoimisteluseura.fi/?x264551=693586>. Luettu: 8.3.2015.

Vantaan Voimisteluseura. 2015c. Strategia. Luettavissa: <http://www.vantaanvoimisteluseura.fi/vvs/strategia/>. Luettu: 1.2.2015.

Vuori, I. 2005. Liikunta lapsena ja nuorena. Teoksessa Vuori, I., Taimela, S. & Kujala, U. Liikuntalääketiede, s.145–168. Duodecim. Hämeenlinna.

Zimmer, R. 2011. Psykomotoriikan käsikirja – teoriaa ja käytäntöä lasten psykomotoriikan tukemiseen. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Liitteet

Liite 1. Vantaan Voimisteluseura ry lasten harrasteliikunnan materiaalit -opas

Vantaan Voimisteluseura ry lasten harrasteliikunnan materiaalit

Emmi Haverinen



Hyvä Vantaan Voimisteluseuran lasten ohjaaja!

Tämä materiaali on luotu 3-12 vuotiaiden lasten harrastevoimisteluntuntien ohjaamiseen. Opas sisältää kolme eri osiota: ryhmien kausisuunnitelmat, Vantaan Voimisteluseuran harrastevoimistelun liikepankin, johon on merkitty jokainen ikäryhmä sekä heidän taitotavoitteensa, ja lasten leikkikirjan.

Oppaan tavoitteena on tukea ohjaamisen suunnitelmallisuutta, tasavertaisuutta eri ryhmien välillä sekä helpottaa ohjaajien arkea. Kausisuunnitelmia tehdessäni olen hyödyntänyt tietoa lasten liikunnasta, motorisesta kehityksestä, oppimisen herkkyyksistä sekä voimistelun taitotavoitteista. Kausisuunnitelmiin kannattaa tutustua hyvissä ajoin ennen kauden alkua, jotta aikaa jää yksittäisten tuntien suunnitteluun.

Toinen osa opasta on harrasteryhmien liikepankki Vantaan Voimisteluseuran ryhmille. Seuralla ei ole aikaisemmin ollut käytössä yhteistä liikepankkia harrastepuolen ryhmille, joten laadin liikepankin kilparyhmien liikepankkia muokaten sekä tuoden uusia, monipuolisempia taitoliikkeitä harrasteryhmien liikepankkiin. Voimistelun harrastetoiminta on tavoitteellista ja tavoitteena onkin opettaa lapsille uusia voimistelun lajiliikkeitä sekä usein myös osallistua harrastekilpailuihin sekä – näyttöksiin. (Suomen Voimisteluliitto.)

Kolmas osio on leikkikirja, joka sisältää monipuolisia leikkejä lasten ryhmille. Leikkikirjan jokaiseen harjoitteeseen on kirjattu leikkijälle ikäsuositus, pohjautuen lapsen kehityksen tasoon. Kuitenkin leikkejä voi käyttää ryhmästä ja lajista riippumatta kaikki, sekä leikkejä voi varioida ryhmän mukaan. Leikit ovat lapsille mukava tapa aloittaa sekä lopettaa tunti.

Oppaan materiaaleista saa ideoita ja ohjeita kunkin ryhmän harjoitteluun. Tuntien toteutustavan ohjaaja voi itse päättää, mutta lasten kannalta on tärkeää että tuntien rakenne pysyy samanlaisena, jotta lapsien on helppo seurata ja viihtyä tunneilla. (Jaakkola, 2014.) Jokaisessa harjoituksessa ei tarvitse olla omaa teemaa, vaan samoja tuntejakin voi käyttää useaan kertaan.

Jokainen voimistelija oppii uusia liikkeitä ja taitoja erilaisilla oppimistyyleillä ja oppimisnopeus voi olla yksilöillä hyvinkin erilainen. Ohjatuilla tunneilla ohjaajan tulisi käyttää erilaisia tyyliä opettaa, huomioiden kuulemalla oppivat, näkemällä oppivat sekä kokeilemalla oppivat lapset.

Voimistelu on ryhmässä tapahtuvaa liikuntaa, joten fyysisen harjoittelun lisäksi lapsille pyritään tuottamaan elämyksellistä toimintaa, iloa sekä mielihyvää yhdessä tehden. Yhteistoiminnalliset harjoitteet ovat tärkeitä ryhmädynamiikan luomisessa sekä lapsen viihtymisen kannalta.

Lasten tulisi liikkua päivittäin sekä säännöllisesti. Kouluikäisten 7- 12 vuotiaiden liikuntasuositus on 1½ -2 tuntia päivittäin monipuolista liikuntaa joka sopii lapsen kehitysasteelle. Tätä pienemmillä 1-6 vuotiailla lapsilla suositeltavaa on harrastaa reipasta liikuntaa yli kaksi tuntia päivässä. Liikunnan ohjaamisessa sekä suunnittelussa ohjaajan on hyvä keksittyä omaehtoiseen liikkumiseen sekä monipuolisen toiminnan tekemiseen. Yksipuolinen liikunnan harjoittelu voi altistaa myös lapsia terveysriskeille, joten riittävä lepo ja luonnollinen liikkuminen ovat avainasemassa lapsen kehitystä ajatellen. (Opetusministeriö 2005.)

Jumppaterveisin,

Emmi Haverinen

SISÄLLYSLUETTELO

ALKUSANAT	44
KAUSISUUNNITELMAT	
Tempbukoulu 3-4v.	47
Satujumppa 3-5v.	50
Satujumppa 5-6v.	52
Tempbukoulu 5-6v.	54
Voimistelukaruselli 6-8v.	57
Joukkuevoimistelu 5-7v.	59
Joukkuevoimistelu 7-9v.	61
Joukkuevoimistelu 10-12v.	63
HARRASTELIIKUNNAN LIIKEPANKKI	65
LASTEN LEIKKIKIRJA	68
LÄHTEET	82

KAUSISUUNNITELMA



Temppukoulu 3-4v.

PÄIVÄMÄÄRÄ	TEEMA	TAVOITE
1	TUTUSTUMINEN+ LEIKIT	ASENTOJA <ul style="list-style-type: none"> täysistunta haaraistunta karhuasento rapuasento makuuasennot
2	ELÄIMET LIIKKUU	LIKKUMISTYYLIT <ul style="list-style-type: none"> kirahvi jänis rapu, karhu varsa sammakko
3	PYÖRIMINEN KUPERKEIKKA	PYÖRIMINEN <ul style="list-style-type: none"> tukkipyörintä seisten pyöriminen kuperkeikka eteen ja sivuttain ohjaten
4	REKKI	REKKI <ul style="list-style-type: none"> kuppiasento jalat maassa roikunta, riipunta sivuttain liikkuminen oikonoja rekillä heilunta
5	KÄSILLÄSEISONTA PONNAHDUSLAUTA	KÄSILLÄSEISONTA <ul style="list-style-type: none"> aasin potkut kottikärry asento päinmakuulla seinää vasten tuki HYPYT <ul style="list-style-type: none"> tasahyppy x-hyppy kerähyppy
6	RENKAAT	RENKAAT <ul style="list-style-type: none"> roikkuminen heiluminen neulansilmä roikunta keränä
7	TEMPPURATA	MONIPUOLISET LIIKKUMISTAIDOT <ul style="list-style-type: none"> puolapuut matto

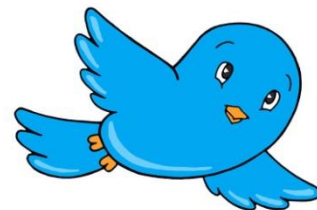
		<ul style="list-style-type: none"> • rekki • ponnahduslauta, patja • arkku
8	PUOMI PONNAHDUSLAUTA	PUOMI <ul style="list-style-type: none"> • varpailla kävely • kukkokävely • kyykyssäkävely • tasapainot • pupuhyppy
9	AKROBATIA MATOLLA KARHUNPYÖRÄ	<ul style="list-style-type: none"> • kuppi-kaarikeinunta • niskaseisonta • linnunpesä • kuperkeikat • karhunpyörä
10	RENKAAT	RENKAAT <ul style="list-style-type: none"> • heiluminen • neulansilmä • roikunta jalat edessä laparoikunta
11	PARIAKROBATIA	PARIAKROBATIA <ul style="list-style-type: none"> • noja-asennot • pariliikkeet KÄSILLÄSEISONTA
12	TEMPPURATA	MONIPUOLISET LIIKKUMISTAIDOT <ul style="list-style-type: none"> • puolapuut • matto • rekki • ponnahduslauta, patja • leikkivarjo
13	ESITYSOHJELMA MATTO	LATTIA-AKROBATIA <ul style="list-style-type: none"> • karhunpyörä • kuperkeikat • tukkipyörintä • niskaseisonta
14	PUOMI ESITYSOHJELMA	PUOMI <ul style="list-style-type: none"> • kääntyminen • tasapainoasennot
15	PERUSAKROBATIA ESITYSOHJELMA	leikit mm. siltahippa, Lontoon bussi
16	TEMPPURATA	MONIPUOLISET LIIKKUMISTAIDOT <ul style="list-style-type: none"> • puolapuut • matto

	ESITYSOHJELMA	<ul style="list-style-type: none"> • rekki • kaksitasonojapuut • ponnahduslauta, patja • trampetti
--	----------------------	--



KAUSISUUNNITELMA

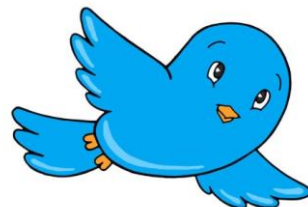
Satujumppa 3-5v.



	TEEMA	TAVOITE
1	TUTUSTUMINEN SÄÄNNÖT LEIKIT	ASENNOT <ul style="list-style-type: none">• perusasento• makuuasennot• kivi• karhu, rapuasento
2	ELÄINTYYLIT	Erilasia liikkumistyyplejä <ul style="list-style-type: none">• varsa, laukka, rapu- karhunkävely, sammakko, jänis, jättiläinen ym.• selkäliikkeet: selän pyöristys ja notkistus
3	TASAPAINOILU	Tasapainoilu <ul style="list-style-type: none">• varpailla• yhdellä jalalla• kukkoasento
4	KEHONOSAT	<ul style="list-style-type: none">• Ruumiiniosien nimeäminen ja hahmottaminen• Venyttelyn opettaminen• Eri ruumiiniosien liikuttaminen
5	PYÖRINTÄ	Pyöritään monipuolisesti <ul style="list-style-type: none">• seisten, yhdellä jalalla, lattialla, käsien pyöritys, jalkojen pyörittelyt
6	TEMPPUILU	Akrobatia: <ul style="list-style-type: none">• tukkipyörintä, kuperkeikka eteen, sivukuperkeikka, kottikärryväskylä, penkillä kävelyt ja hypyt
7	ERI SUUNNAT	Mahdollisimman monipuolista liikettä: <ul style="list-style-type: none">• Juoksu, kiipeäminen, hyppääminen, tasapainoilu
8	VÄLINEET	Monipuolista tekemistä välineillä: <ul style="list-style-type: none">• Leikkivarjo• hyppynaru• pallo• hernepussit• matot
9	RYTMILEIKIT	Musiikin mukana liikkuminen <ul style="list-style-type: none">• perusrytmi• tempo

10	KUVIOT JA ASENNOT	<ul style="list-style-type: none"> • Perusasento, haara-asento, täysistunta, polvi-istunta, konttausasento, salmiakkiasento, linnunpesä, erilaiset makuuasennot. • yhdessä tehdyt kuviot
11	LAULULEIKIT	<p>Luovaa leikkimistä ja tanssia</p> <ul style="list-style-type: none"> • Karhu nukkuu, Jänis istuu maassa, metsämökin ikkuna • Musiikkileikit
12	SIRKUS	<p>Monipuolista liikkumista</p> <ul style="list-style-type: none"> • Välineet käytössä • Akrobatia • Tasapainot
13	JÄÄPUIKOT JA SPAGETTIT	<p>Jalkatekniikka</p> <ul style="list-style-type: none"> • nilkkojen koukistus, ojennus • polvien suoristus • jännitys ja rentoutus • aaltoliike polvin istunnassa
14	PARIT JA RYHMÄT ESITYSOHJELMA	<p>Harjoitellaan muiden huomioimista ja uskallusta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Yhteisleikit • Kuviot ja asennot • Seuraa johtajaa
15	TEMPPURATA ESITYSOHJELMA	<p>Ohjelman vaikeiden liikkeiden tekemistä ja ohjelman harjoittelua</p>
16	KESÄPUUHAT ESITYSOHJELMA	<p>Reipasta liikkumista, juoksuleikit</p>





KAUSISUUNNITELMA

Satujumppa 5-6v.

PÄIVÄMÄÄRÄ	TEEMA	TAVOITE
1	TUTUSTUMINEN	Esittely Säännöt Yhteisleikit
2	PERUSASENNOT	Vartalon käyttö: <ul style="list-style-type: none"> • kierto • eteentaivutus • sivutaivutus, kallistus • aaltoliike taakse polvin istunnassa • pystyrentous
3	TASAPAINOILU	<ul style="list-style-type: none"> • Korkeilla varpailla • Vaaka, kukkovaaka • Polvivaaka • Tasapainoilu korokkeella
4	PYÖRINTÄ	<ul style="list-style-type: none"> • Kahden jalan • Tukkipyörintä • Passepiruetti • Liikkeiden yhdistäminen
5	VÄLINEET	Monipuolista välineiden kanssa leikkimistä: <ul style="list-style-type: none"> • naru, pallo, hernepussi
6	HYPPELYT	<ul style="list-style-type: none"> • Loikka korkea-pitkä, pieni-suuri • kiertohyppy • tasahyppy +ympäri • polvi- ja varsahyppy • heilurihyppely • kanta-varvas
7	KEHONOSAT	Kehonosien hahmottaminen <ul style="list-style-type: none"> • Venyttelyn opettelua: • silta • haaraistunta • selän ja hartioiden liikkuvuus • linnunpesä • eteentaivutus Jännitys ja rentoutus
8	SIRKUS	Monipuolista leikkimistä <ul style="list-style-type: none"> • Akrobatia • Välineet • Tasapainoilu

9	PRINSESSAT	Jalkatekniikka: <ul style="list-style-type: none"> • aukikierto • nilkkojen ojennus ja koukistus • polvien ojennus • jännitys ja rentoutus
10	TANSSI	Musiikin tahtiin liikkuminen <ul style="list-style-type: none"> • Mielikuva liikkuminen
11	TEMPPUILU	Akrobatia: <ul style="list-style-type: none"> • Nojaliikkeet • Kulmaistunta • Kuperkeikka taakse • pukkiihyppy • kärrynpyörä niskaseisonta Penkillä tasapainoasennot
12	RYTMILEIKIT	<ul style="list-style-type: none"> • Perusrytmi • Tempon vaihtelut • Kolmijakoinen
13	LAULULEIKIT	Yhdessä tekeminen <ul style="list-style-type: none"> • Luova liikkuminen
14	KUVIOT JA ASENNOT	<ul style="list-style-type: none"> • Tilankäyttö
15	ESITYSOHJELMA	



KAUSISUUNNITELMA



Temppukoulu 5-6v.

PÄIVÄMÄÄRÄ	TEEMA	TAVOITE
1	TUTUSTUMINEN LEIKIT KUPERKEIKKA	ASENTOJA: <ul style="list-style-type: none"> täysistunta kulmaistunta karhuasento rapuasento niskaseisonta silta voimisteluryhti KUPERKEIKKA ETEEN, SIVUTAIN
2	ELÄIMET LIIKKUU KÄRRYNPYÖRÄ	LIKKUMISTYYLIT: <ul style="list-style-type: none"> kirahvi jänis rapu, karhu varsa sammakko KÄRRYNPYÖRÄ /karhunpyörä
3	REKKI	REKKI: <ul style="list-style-type: none"> kuppiasento jalat maassa oikonoja rekillä alastulo heilunta kieppi
4	PUOMI PÄÄLLÄSEISONTA	PUOMI <ul style="list-style-type: none"> varpailla kävely kykyssäkävely tasapainot pyörinnät PÄÄLLÄSEISONTA
5	KÄSILLÄSEISONTA PONNAHDUSLAUTA	KÄSILLÄSEISONTA <ul style="list-style-type: none"> aasin potkut kottikärry asento päinmakuulla seinää vasten paria vasten
6	RENKAAT	RENKAAT: <ul style="list-style-type: none"> roikkuminen heiluminen neulansilmä roikunta keränä
7		MONIPUOLISET LIIKKUMISTAIDOT <ul style="list-style-type: none"> puolapuut

	TEMPPURATA	<ul style="list-style-type: none"> • matto • rekki • kaksitasonojapuut • ponnahduslauta+patja • arkku
8	REKKI PONNAHDUSLAUTA	<ul style="list-style-type: none"> • heilunta • kieppi • punnerrus HYPYT
9	AKROBATIA PÄÄLLÄSEISONTA	<ul style="list-style-type: none"> • kuppi-kaarikeinunta • niskaseisonta • linnunpesä • kuperkeikat eteen, taakse
10	PUOMI LEIKIT	PUOMI <ul style="list-style-type: none"> • tasapainoasennot • kääntyminen • kuperkeikka puomilla
11	PARIAKROBATIA KÄSILLÄSEISONTA	PARIAKROBATIA <ul style="list-style-type: none"> • noja-asennot • pariliikkeet KÄSILLÄSEISONTA
12	TEMPPURATA	MONIPUOLISET LIIKKUMISTAIDOT <ul style="list-style-type: none"> • puolapuut • matto • rekki • kaksitasonojapuut • ponnahduslauta+patja • arkku
13	RENKAAT MATTO	RENKAAT: <ul style="list-style-type: none"> • heiluminen • neulansilmä • roikunta jalat edessä • laparoikunta
14	KOORDINAATIO ESITYSOHJELMA	liikeyhdistelmät
15	PERUSAKROBATIA ESITYSOHJELMA	leikit
16		MONIPUOLISET LIIKKUMISTAIDOT <ul style="list-style-type: none"> • puolapuut

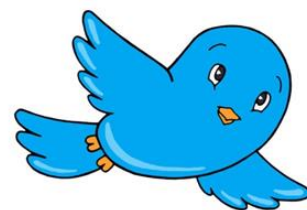
	TEMPPURATA ESITYSOHJELMA	<ul style="list-style-type: none"> • matto • rekki • kaksitasonojapuut • ponnahduslauta+patja • arkku
--	---	--



KAUSISUUNNITELMA

Voimistelukaruselli 6-8v.

Voimistelukaruselli on tarkoitettu kaikille lapsille. Ryhmässä tutustutaan voimistelun eri muotoihin välineellä ja ilman. Lisäksi kauden aikana harjoittemme kilpa-aerobicin perusteita ja erilaisia tanssityylejä. Tunneilla harjoitellaan esitysohjelma, jolla esiinnyttään seuran näytöksessä.



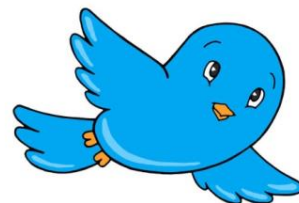
PÄIVÄMÄÄRÄ	LAJI/ TEEMA	TAVOITE
1.	Tutustuminen	Esitellään kerhoidea Opitaan tuntemaan kerhon jäsenet
	Voimistelu	Perusliikkeet <ul style="list-style-type: none"> • tasapainot • hyppelyt Loppuleikki: liikkuvuus
	Aerobic	Taitoharjoittelu <ul style="list-style-type: none"> • noja-asennot Yhteistyö Lihasvoima
	Välineet	Taitoharjoittelu <ul style="list-style-type: none"> • narun käsittely • narulla hyppääminen • narun pyörittäminen Liikkuvuus
	Tanssi	Perusaskeleet <ul style="list-style-type: none"> • Slide • Bounce Musiikin kuuntelu, rytmi
2.	Voimistelu	Liikkumistyyli Taitoharjoittelu <ul style="list-style-type: none"> • pyöriminen • vartaloliikkeet • koordinaatio
	Aerobic	Kehonhallinta Liikkuvuus Taitoharjoittelu <ul style="list-style-type: none"> • laijhyppyt: X, kerä, kasakka
	Välineet	Taitoharjoittelu <ul style="list-style-type: none"> • narun käsittely • narun heittäminen • hyppääminen
	Tanssi	Perusaskeleiden yhdistäminen <ul style="list-style-type: none"> • sissone, asseble, valssi Musiikin käyttö Ilmennys
3.	Voimistelu	Liikkumistyyli Liikkuvuus Taitoharjoittelu <ul style="list-style-type: none"> • Akrobatia

	Aerobic	Nopeus ja ketteryys Liikesarjojen yhdistely tempoon
	Välineet/ temput	Temppurata Narun ja liikkeen yhdistäminen <ul style="list-style-type: none"> • vartaloliikkeet
	Tanssi	Askeleet Impro
4.	Voimistelu	Liikkuvuus Yhteishenki ESITYSOHJELMA
	Aerobic	Kestävyys Liikkuvuus ESITYSOHJELMA
	Välineet	Liikkuvuus ESITYSOHJELMA
	Tanssi	ESITYSOHJELMA

KAUSISUUNNITELMA

Joukkuevoimistelu 5-7 vuotiaat

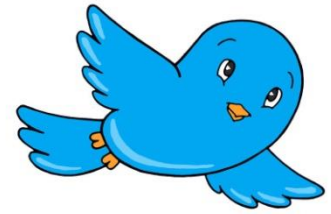
2x/ vko



VKO	Teema	TORSTAI	Teema	SUNNUNTAI
	Tutustuminen	Esittely Säännöt Leikit	Kehonosat	Kehonosien hah- mottaminen Venyttelyn opet- telua *silta * haaraistunta, si- vuspagaatti *selän ja hartioi- den liikkuvuus *lunnunpesä *eteentaivutus Jännitys ja rentou- tus
	Perusasennot	Vartalon käyttö: *kierto *eteentaivutus *sivutaivutus *kallistus *aaltoliike taakse polvinnis- tunnassa *pystyrentous	Pyörintä	* Kahden jalan *Tukkipyörintä *Passepiruetti
	Tasapainoilu	*Korkeilla varpailla *Vaaka,kukkovaaka *Polvivaaka *Tasapainoilu korokkeella	Tanssi	*Musiikin tahtiin liikkuminen *Mielikuva liikku- minen
	Hyppelyt	*Loikka korkea-pikä,pieni- suuri *kiertohyppy (slalom) * tasahyppyt (ympäri) *polvi- ja varsahyppy *heilurihyppely *melkutushyppely *kanta-varvas	Välineet	Monipuolista väli- neiden kanssa leikkimistä: naru, pallo, hernepusi
	Prinsessat	Jalkatekniikka: *aukikierto *nillkojen ojennus ja koukis- tus *polvien ojennus *jännitys ja rentoutus	Sirkus	Monipuolista leik- kimistä * Akrobatia *Välineet *Tasapainoilu
	Temppuilua	Akrobatia: *Nojaliikkeet	Rytmileikit	*Perusrytmi

		*Kulmaistunta * Kuperkeikka taakse *pukkihyppy *kärrynpyörä *niskaseisonta *Penkillä tasapainoasennot		*Tempon vaihtelu *Kolmijakoinen
	Hyppelyt	*voimistelukäynti, -juoksu *haara-risti *kanta-varvas *tanajuoksu	Akrobatia	*kuperkeikat *kärrynpyörä *silta *päälläseisonta
	Tasapainot	*vaaka *sivutasapaino	Hyppelyt	*vaihtoaskel *lentohyppy *varsa
	Koordinaatio	Liikkeiden yhdistäminen	Pyörintä	Monipuolinen pyöriminen
	Pyörintä	*Passepiruetti *Kahdella jalalla pyöriminen	Vauhtileikit	
	Jalkatekniikka	*koukistus ja ojennus *aukikierto *jännitys ja rentous	Musiikkiliikunta	Musiikin mukana luovia harjoituksia
	Vartalon hallinta		Vartaloliikkeet	*aaltoliike eteen *syöksy *vauhtiheitto eteen
	Liikkuvuus	*sivulinja *etulinja *selkä ja hartiat	Tasapainoilu	*vaaka *sivutasapaino
	Liikkuvuus	*sivulinja *etulinja *selkä ja hartiat	Liikkeiden yhdistely	
	Näytös	Näytös	Näytös	Näytös





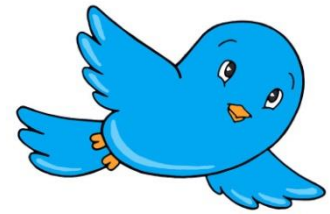
KAUSISUUNNITELMA

Joukkuevoimistelu 7-9v.

Päivämäärä	Lajiharjoittelu	Monipuolistava harjoite
1	Askelikot ja hyppelyt <ul style="list-style-type: none"> vauhtiaskel, notku tanajuoksu eteen, taakse ristiaskel, gogo lentohyppy voimistelukäynti yhdistelmät 	Liikkuvuus <ul style="list-style-type: none"> sivulinja hartioiden ja selän liikkuvuus nilkat spagaatti eteentaivutus lonkankoukistaja etureisi
2	Tasapainoilu <ul style="list-style-type: none"> Arabesque eteen, taakse vaaka kukko + turlan sivutasapaino kädellä tasapainosarja kyykkyyn meno päkiöillä 	Kuntoharjoittelu: <ul style="list-style-type: none"> hyppynaru hyppelyt askelikot
3	Liikkuvuus aktiivinen <ul style="list-style-type: none"> tasapainot jalanheitot 	Vartalon liikkeet <ul style="list-style-type: none"> aalto taakse, eteen pystyrentous kierto syöksy, eteen, taakse vauhtiheitto taaksetaivutus
4	Vartalon hallinta <ul style="list-style-type: none"> lihaskestävyys/ tasapaino esim. lankkuvariaatiot, kulmanoja Akrobatia <ul style="list-style-type: none"> Niskaseisonta kärrynpyörä käsilläseisonta seinää vasten seisten meno siltaan päälläseisonta 	Liikkuvuus <ul style="list-style-type: none"> Selkä: silta suorilla käsillä siltakävely
5	Pyörintä <ul style="list-style-type: none"> passe pique 	Liikkuvuus <ul style="list-style-type: none"> jalat+ selkä Liikesarjoja tutuista liikkeistä
6	Jalkatekniikka <ul style="list-style-type: none"> aukikierto plie tandut jalanheitot matalana painonsiirrot 	Ketteryys <ul style="list-style-type: none"> nopeus liikkeiden yhdistäminen Pyörintä <ul style="list-style-type: none"> monipuolinen

	<ul style="list-style-type: none"> • jalan nosto ja kierto 	
7	Luova tanssi	Liikkuvuus: akrobatia: selkä Jalkatekniikka
8	Temppuilu <ul style="list-style-type: none"> • välineet 	Liikkuvuus *selkä ja jalat
9	Hypyt <ul style="list-style-type: none"> • jännehyppy, X • kerähyppy • tasahyppy ympäri • saksihypyt • harppaushyppy • kaurishyppy 	Akrobatia <ul style="list-style-type: none"> • silta suorilla käsillä • rintaseisonta • B-flex
10	Vartalot <ul style="list-style-type: none"> • aalto taakse, eteen • pystyrentous • kierto • syöksy, eteen, taakse • vauhtiheitto • taaksetaivutus 	Kuntoharjoittelu <ul style="list-style-type: none"> • Vauhtileikit Ohjelmaharjoittelu
11	Koordinaatio <ul style="list-style-type: none"> • ketteryys Liikkeiden yhdistäminen <ul style="list-style-type: none"> • sarjat • käsien liikkeet 	Liikkuvuus <ul style="list-style-type: none"> • jalat Akrobatia
12	Vartalon hallinta	Liikkuvuus <ul style="list-style-type: none"> • jalat
13	Tasapainot <ul style="list-style-type: none"> • Arabesque eteen, taakse • kukko + turlan • sivutasapaino kädellä • ristivaaka tuella 	Ketteryys <ul style="list-style-type: none"> • viestit
14	Ohjelman harjoittelu	Akrobatia <ul style="list-style-type: none"> • Kyynärsiltakaato • Käsilläseisontamato
15	Ohjelman harjoittelu	Liikkuvuus
16	Kauden päätös	Leikit <ul style="list-style-type: none"> • *hyppis, leikkivarjo





KAUSISUUNNITELMA

Joukkuevoimistelu 10-12v.

Päivämäärä	Lajiharjoittelu	Monipuolistava harjoite
1	Askelikot ja hyppelyt <ul style="list-style-type: none"> • varsahyppely sivulle • gogo-suorilla jaloilla • lentohyppy • näpsy eteen ja taakse • heiluri, vipuhyppely 	Liikkuvuus <ul style="list-style-type: none"> • puhtaat linjat • sivuspagaatti • kiertäjät • nilkat
2	Tasapainot <ul style="list-style-type: none"> • tasapainoasennot • ikkunavaaka • kellistys 	Kuntoharjoittelu Hyppelyt <ul style="list-style-type: none"> • tutut lajiliikkeet Naru
3	Vartaloliikkeet <ul style="list-style-type: none"> • aalto eteen • lantion liike • koonto • syöksy taakse 	Akrobatia <ul style="list-style-type: none"> • kärrynpyörä + variaatiot • käsilläseisonta
4	Vartalon hallinta Vartaloliikkeet <ul style="list-style-type: none"> • aalto sivulle • vauhtiheitto sivulle Käsien liikkeet	Hyppyt <ul style="list-style-type: none"> • harppaus • kasakkahyppy • varsahyppy ympäri • käännehyppe
5	Liikesarjoja tutuista liikkeistä	Liikkuvuus <ul style="list-style-type: none"> • etulinja • nilkat
6	Jalkatekniikka <ul style="list-style-type: none"> • nostot, viennit 90* • jalanheitot • kaariviennit 	Ketteryys Pyörintä
7	Luova tanssi <ul style="list-style-type: none"> • erilaiset liikkumistyylit • lantion ja rintakehän keikutus 	Akrobatia ja liikkuvuus Jalkatekniikka
8	Tasapainot <ul style="list-style-type: none"> • ristivaaka • kasakkatasapaino 	Liikkuvuus <ul style="list-style-type: none"> • sivulinja • kiertäjät • nilkat
9	Hyppyt <ul style="list-style-type: none"> • hyppytekniikkaa • tasaponnisteiset: tasakauris, tuplarengas • hyppysarja 	Akrobatia <ul style="list-style-type: none"> • selän ja hartioiden liikkeet

10	Vartalot <ul style="list-style-type: none"> vartalon kahdeksikko sarjojen tekeminen 	Kuntoharjoittelu <ul style="list-style-type: none"> Hyppelyt yhdistelmiä Naru
11	Ketteryys Liikkeiden yhdistäminen <ul style="list-style-type: none"> askelikkoja 	Liikkuvuus <ul style="list-style-type: none"> etulinja Akrobatia <ul style="list-style-type: none"> perusakro selkätemput
12	Tasapainot <ul style="list-style-type: none"> kukkotourlan passe 360 	Liikkuvuus <ul style="list-style-type: none"> etulinja nilkat
13	Ohjelman harjoittelu	Ketteryys
14	Ohjelman harjoittelu	Akrobatia
15	Ohjelman harjoittelu	Liikkuvuus
16	Kauden päätös	Leikit



Vantaan Voimisteluseuran harrasteryhmien liikepankki

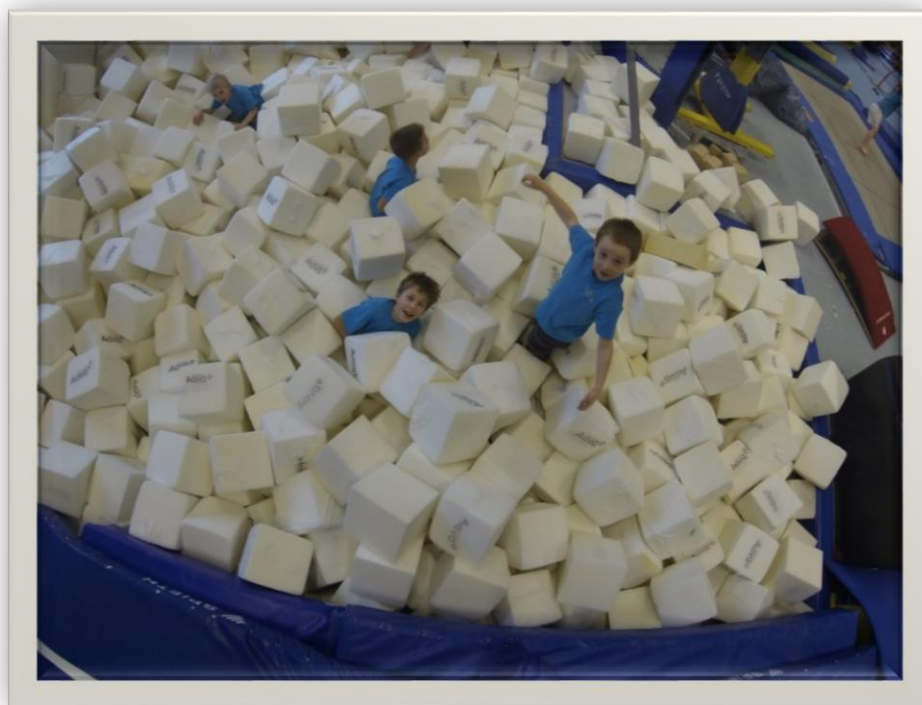
3-4 vuotiaat	5-6 vuotiaat	7-9 vuotiaat	10–12 vuotiaat
Asennot: Perusasento Haara-asento Täysistunta Haaraistunta Konttausasento Karhu, Rapu Kiviasento Polvinseisonta Makuuasennot	Salmiakki-istunta Risti-istunta Toispolvi-seisonta Kulmaistunta Varvasasennot	Lankkuasento Sakaraistunta Aitajuoksuistunta Kallistusasennot	
Vartaloliikkeet: Jännitys-rentoutus Selän notkistus ja pyöristys Taivutus	Aaltoliike taakse polvin-istunnassa Sukellus-aalto polvin-istunnassa Pystyrentous Kallistus Kierto Taivutukset eteen ja sivulle	Aaltoliike eteen ja taakse pystyssä Syöksyasennot joka suuntaan Taaksetaivutus Vauhtiheitto eteen 2 liikkeen vartalosarja	Sivuvauhtiheitto Aaltoliike eteen ja sivulle Koonto Vartalon kahdeksikko 3 liikkeen vartalosarja
Tasapainot: Kukkoasento Varpailla seisominen Pyörähdys	Jalannosto 90 eteen Vaaka Polvivaaka Niskaseisonta	Passe-piruetti Pique- piruetti Sivutasapaino Tournalan Tasapainosarja	Ikkunavaaka Ristivaaka Tasapainosarja
Askelikot ja hyppelyt: Juoksu Polvennosto Sivulaukka Tasahyppy Yhden jalan hyppy Varsa	Voimistelukävely Heiluri Laukka eteen	Tanajuoksu eteen ja taakse Vaihtoaskel Ristiaskel Go-go Lentohyppely Askelsarjat	Näpsyt eteen ja taakse Passe-askleet releve Askelsarjat

Hypyt: Loikka	Loikat- pitkä, korkea Tasahyppy ½ kierros Iso varsa Polvennosto Jännehyppe	Harppaus Kauris X-hyppy Kerähyppy	Kasakkaheppu Pyörivä varsa Pyörivä polvennosto Hyppysarja
Kädet: Ojennus-koukistus Jännitys-rentoutus Suunnat	Pyöritys Noja-asennot Taputukset Heilahdukset	Venytys Kierto Vauhtiheitto	Aallot Iskut Kahdeksikot Tyyli vaihdokset
Jalat: Ojennus-koukistus Jännitys-rentoutus Nilkkojen flex-ojennus	Aukikierto Painonsiirto	Kierrot Nostot 45' Tandut Plie Jalanheitto eteen, sivu, taakse	Kaarivienti
Liikkuvuus: Linnunpesä Kiviasento Karhu	Silta Eteentaivutus Spagaatti Loko Sammakko	Sivuspagaatti Käsien liikkuvuus Selän liikkuvuus Nilkat	Tekniikkavenyttely Jalanheitot Tasapainoasennot Kiertäjät
Akrobatia: Kuperkeikka eteen Niskaseisonta Sivukuperkeikka Tukkipyörinä Karhunpyörä	Taaksepäin kuperkeikka Kärrynpyörä Venekeinu	Käsinseisonta Seisten siltaan Päälläseisonta Siltakävely Liukumäkisilta	Sillasta ylös Kärrynpyörä yhdellä kävellä Rintaseisonta

Rytmiikka: Musiikki mukana harjoituksissa Laululeikit	Tempo Tempon vaihtelut	Tasa- ja kolmijakoinen Luovat harjoitteet	Tyylin ja temmon vaihtelu
Välineet: Patja Rekki Puolapuut Penkit Leikkivarjo Hernepussi	Hyppynaru Telineet	Pallo	Pallo Vanne

Leikkikirja

Fyysis-motorisia harjoitteita 3-12 vuotiaille voimistelijoille



Vantaan Voimisteluseuran käyttöön

Emmi Haverinen

17.8.2014

Hippaleikit

1. NISKASEISONTAHIPPA

Harjoittaa: liikkuminen, kehonhallinta

Kiinniottaja ottaa leikkijöitä kiinni. Kun hippa saa kosketettua muita leikkijöitä, menee kiinniotettu niskaseisontaan. Pelastetaan avaamalla kiinnijääneiden jalat ja laittamalla takaisin yhteen. **Yli 6v.**

2. ELÄINTARHAHIPPA

Harjoittaa: liikkuminen, lajiliikkeet

Kiinniottaja ottaa muita leikkijöitä kiinni. Kun hippa saa kiinni, saa hän päättää mihin asentoon kiinniotettu menee. Ohjaaja vaihtaa hippoja tasaisin välein.

- Krokotiili = punnerrusasento, pelastus ryömimällä ali.
- Kilpikonna = selinmakuu pieni kerä, pelastus ottamalla käsistä kiinni ja vetämällä kyykkyy.
- Kissa= konttausasento ja jalan nosto ylös, pelastetaan joustamalla jalkaa ylös-
alas 5 kertaa. **Yli 6v.**

3. KISSAHIPPA

Harjoittaa: liikkuminen, kehonhallinta, tasapaino

Valitaan kaksi hippaa joista toinen muuttaa kiinniotetut köyryselkäkissoiksi (konttausasento, pyöreä selkä) ja toinen häntäkissoiksi (polvivaaka). Muut leikkijät voivat pelastaa ryömimällä köyryselkäkissan ali tai painamalla häntäkissan hännän alas. Ohjaaja vaihtaa hippaa. **Yli 6v.**

4. LIHASKUNTOHIPPA

Harjoittaa: juokseminen, kehonhallinta, lihaskunto

Ohjaaja valitsee hipan ja ohjaa hipan vaihdon leikin aikana. Aina kun leikkijä saadaan kiinni, tehdään sovittua liikettä tietty määrä. Esimerkiksi 15 toistoa istumaan-nousua. (vatsalihasliike) Takaisin leikkimään pääse kun suoritettavat liikkeet on tehty. Ohjaaja voi valvoa liikkeiden puhdasta suoritusta. **Yli 6v.**

5. ROKKIHIPPA

Harjoittaa: Juokseminen, tasapainotaidot, musiikin rytmissä liikkuminen

Kun hippa saa kiinni leikkijän, jää kiinniotettu rokkaamaan /tanssimaan paikallensa. Pelastus suoritetaan, kun toinen leikkijä tulee kiinnijääneen viereen tanssimaan 5 sekunniksi. Ohjaaja vaihtelee musiikin tyyliä ja osallistuu leikkiin rohkaisemalla lapsia. **Yli 3v.**

6. VAAKAHIPPA

Harjoittaa: tasapaino ja kehonhallinta

Kun hippa saa leikkijän kiinni, nostetaan kiinnijääneen jalka taakse ylös vaakaan. Pelastaa voin kun joku leikkijöistä painaa jalan alas. **Sovella:** Jos liian vaikeaa pysyä tasapaino-asennossa, jokaisen horjahduksen jälkeen voi vaihtaa tukijalkaa. **Yli 4v.**

7. PUU-SILTA-KIVIHIPPA

Harjoittaa: juokseminen, tasapaino, kehonhallinta

Valitaan kiinniottaja. Kun hippa saa leikkijän kiinni, nimeää hän mihin asentoon pelastettava menee:

- kivi = kerä maassa, pelastus yli hyppy tai astuen yli.
- silta= karhuasento tai voimistelusilta, pelastus ali ryömimällä.
- puu = tasapainoilu korkeilla varpailla, pelastus kiertämällä puu.

Ohjaaja ilmoittaa hipan vaihdon. **Yli 3v.**

8. VOICE OF FINLAND -HIPPA

Harjoittaa: juokseminen, improvisointi, yhteistoiminta

Valitaan hippa, joka ottaa muita kiinni. Kun hippa saa kiinni menee kiinnijäänyt esim. patjan tai pienen korokkeen päälle laulamaan ja tanssimaan. Hän pelastuu, kun kaksi fania tulee hänen eteensä tanssimaan ja/tai heiluttamaan eli ”fanittamaan”. **Yli 6v.**

9. KEHONOSAHIPPA/ KOSKETUSHIPPA

Harjoittaa: liikkuminen, koordinaatio

Sovitetaan yhdessä, mihin kehonosaan hippa koskettaa (varpaaseen, polveen, kyynärpäähän, otsaan jne.). Liikutaan juosten tai eri tyyliellä. Hippoja voi olla yksi, kaksi tai

useampia. Kiinnijäänyt tekee ennalta sovitun tehtävän, esimerkiksi viisi vatsalihasliikettä. Tämän jälkeen hän tulee takaisin peliin. **Yli 7v.**

10. ROSVOT JA POLIISIT

Harjoittaa: juokseminen, kehonhallinta, lajitaidot

Valitaan yksi poliisi ja muut leikkijät ovat rosvoja. Kun poliisi saa rosvon kiinni, vie hän rosvon merkattuun paikkaan eli vankilaan. Vankilasta vapaudutaan kun on suoritettu lajiliikkeet, esim. 5 jännehyppyä, tasapaino jne. **Yli 6v.**

11. RAPUHIPPA

Harjoittaa: tasapainotaito, kehonhallinta

Valitaan yksi jäänyt, joka on karhu. Karhu liikkuu karhunkävelyasennossa jahdaten muita leikkijöitä, jotka ovat rapuja. Ravut liikkuvat rapukävelyasennossa. Kun karhu saa ravun kiinni, rapu jää paikalleen. Kiinniotettu voidaan pelastaa, kun toinen rapu tulee viereen samaan asentoon-> tekevät 2 rapukarhu-käännöstä yhdessä. **Yli 6v.**

12. VESSANPÖNTTÖHIPPA

Harjoittaa: juokseminen, yhteistyö, koordinaatio

Yksi leikkijöistä valitaan hipaksi. Kun hipa saa kiinni, menee kiinniotettu toispolvisoisontaan ja ojentaa toisen kätensä eteen suoraksi. Kuka tahansa voi tulla pelastamaan istumalla kevyesti polvelle ja painamalla suoran käden alas eli vetämällä vessan ja tekemällä vessan huuhtoutumisäänen. Vuorollaan ohjaaja vaihtaa hippaa. **Yli 3v.**

13. JÄÄMIES JA TULIMIES

Harjoittaa: juoksemista, väistelyä ja tasapainoa

Jäämiehelle annetaan sininen esine (esim. huivi, pallo) ja tulimiehelle vastaavasti punainen esine. Lapset juoksevat rajatulla alueella, jossa jäämies yrittää jäädyttää liikkujat liikkumattomiksi patsaiksi ja samalla tulimies yrittää sulattaa heitä, jolloin he pääsevät takaisin leikkiin mukaan. **Sovella:** lapset ottavat jonkin tasapainoasennon jäätYES- sään. **Yli 5v.**

14. TAUTI & AMBULANSSI

Harjoittaa: juokseminen, väistelyä, yhteistyötä

1-2 lasta ovat tauteja, jotka voidaan merkata esimerkiksi huiveilla. He yrittävät tartuttaa muut leikkijät koskettamalla heitä. Kun jotakuta kosketetaan, hänen tulee mennä selinmakuulle nostaen kädet ja jalat ilmaan. Kaksi muuta lasta, jotka ovat vielä vapaina auttavat taudin saaneen seisomaan ja laittaa kädet hänen ympärilleen ja kuljettaa hänet ambulanssissa sairaalaan (esim. patjalle tai jollekin muulle rajatulle alueelle). Ambulanssia ei tauti pysty tartuttamaan. Kun sairas henkilö on käynyt sairaalassa, hän paranee ja voi jatkaa leikkiä. **Yli 7v.**

Lihaskoostamoharjoitteita leikkien

15. NOJAHIPPA

Harjoittaa: Keskiwartilohhallinta, juokseminen, yhteistyö

Kun hippa saa kiinni, saa hän päättää mihin asentoon kiinniotettu menee:

- LANKKU= Kiinniotettu menee etunoja-asentoon ja pysyy kunnes joku hänet pelastaa. Pelastaa voi nostamalla lankussa olevan molempia jalkoja kevyesti ilmaan
- KULMAISTUNTA= Kiinniotettu istuu kulmaistuntaan kädet rinnan päällä ja pysyy kunnes joku leikkijöistä tulee hänen viereensä istumaan samaan asentoon.
- KEINU= Kiinniotettu menee päinmakuulle ja nostaa kädet ja jalat ilmaan. Pelastaa voi kääntämällä hänet selinmakuulle.

Ohjaaja vaihtaa hippaa. **Yli 7v.**

16. JÄÄTELÖTIKUT LATTIALLA

Harjoittaa: keuhonhallinta, lihasvoima, yhteistoiminta

Jakaudutaan pareiksi. Toinen parista menee lattialle päinmakuulle ja toinen nostaa jaloista. Lattialla oleva yrittää pysyä aivan tikkuna. Tarkoituksena on, että nostettavan ranteet ovat ainoa maahan jäävä osa. **Sovella:** kokeillaan myös selinmakuulla tai seisomasta lähtö ja toinen parista kallistuu taakse. **Yli 6v.**

17. PUU

Harjoittaa: keuhonhallinta, yhteistoiminta

Toinen parista seisoo pienessä haara-asennossa ja toinen vetää ja työntää lantiosta, hartioista ja kyljistä saaden puun horjumaan. **Yli 6v.**

18. NIMIKIERROS/ KUULUMISKIERROS

Harjoittaa: keskivartalon voima, yhteistoiminta

Piirissä nousee vatsalihasliikkeellä ylös ja sanotaan vuorotellen oma nimi. **Yli 5v.**

19. VARPAAT VARPAISIIN

Harjoittaa: keuhonhallintaa, yhteistoiminta

Jokainen valitsee parin. Parin kanssa asetetaan selinmakuulle siten, että jalkapohjat laitetaan vastakkain. Jokaisen parin tavoite on kieriä lattialla siten, tukkipyörintää niin että jalkapohjat eivät irtoa toisistaan. **Yli 6v.**

20. TOFFEE

Harjoittaa: voimaa ja yhteishenkeä

Lapset käyvät lattialle päinmakuulle siten, että päät ovat ringin keskipistettä kohti ja jokainen pitää käsistä kiinni. Yksi lapsista tai ohjaaja on irrottaja, joka alkaa vetää ja-loista yrittäen venyttää toffeeta ja lopulta irrottaa jokaisen toisistaan, kun taas jokainen pyrkii pitämään mahdollisimman lujaa kiinni, ettei kukaan irtoaisi. Heti irrottuaan jokainen voi mennä auttamaan toffeen venyttämisessä ja muiden irrottamisessa. **Yli 6v.**

21. KULMAISTUNTA PARIN KANSSA

Harjoittaa: Keskivartalon voima, yhteistoiminta

Parit asettuvat vastakkain kulmaistuntaan. Tarkoituksena on saada horjutettua paria pelkästään jalkojen avulla. Kädet voi pitää joko lattialla tai rinnan päällä.

Sovella: Lisähaastetta voi lisätä esimerkiksi lisäämällä pallon jalkojen väliin. Silloin voittaja on se joka saa pidettyä oman pallonsa ja pudotettua parin pallon. **Yli 6v.**

22. KULMANOJASSA PYÖRIMINEN JA LIIKKUMINEN

Harjoittaa: keskivartalon sekä käsien voima, koordinaatio

Tarkoitus on pyöriä punnerrusasennossa pelkkiä käsiä liikuttaen. Lisähaasteena voi ottaa esim. pallon jota liikuttaa samalla kun itse liikkuu eteenpäin. **Yli 8v.**

23. TUPLAKARHU

Harjoittaa: Yhteistoiminta, lihasvoima

Toinen parista menee karhunkävelyasentoon ja toinen laittaa jalat karhunkävelijän päälle. Pari yrittää liikkua näin eteenpäin. **Yli 8v.**

24. KÄSILLÄSEISONTAHARJOITUKSIA PARIN KANSSA

Harjoittaa: Kehonhallinta, yhteistyö

1. Käsilläseisonta paria vasten
2. Valitaan suurin piirtein samankokoinen pari. Lähdetään kottikärry-asennossa kävelemään eteenpäin. Kun asento sujuu, lähdetään nostamaan parin jalkoja. Esim. neljä askelta kottikärryssä ja nosto ylös käsinseisontaan ja takaisin alas.
3. Kottikärry-asennossa kävely: pari irrottaa esim. kolmen askeleen välein toisen jalasta. Pari yrittää pitää jalan ylhäällä, keskivartalon lihaksia käyttäen.
4. Paripunnerrus käsilläseisonnassa. **Yli 9v.**

25. VARTALON NOJA-ASENNOT

Harjoittaa: Keskivartalon voima

1. Aitajuoksija-asennosta jalkojen nosto ilmaan. Toinen käsi on suoran jalan ulkopuolella ja toinen käsi noin polven kohdalla.
2. Käsiläpsy etunojassa parin kanssa
3. Käsiveto etunoja-asennossa. Parit ovat päät vastakkain ja antavat vastakkaiset kädet toisilleen. Piste saa se joka saa horjutettua toista.
4. Haara-istunnasta noja. **Yli 7v.**

Liikkuvuusharjoitteita lapsille

Liikkuvuusliikkeitä voi hyvin yhdistää esim. hippoihin ja viesteihin. Lisäksi tylsiinkin venyttelyliikkeisiin kannattaa keksiä erilaisia mielikuvia.

26. LAPSILLE HELPPOJA JA SOPIVIA VENYTTELYASENTOJA

- etureiden venytys seisten
- pohkeen venytys karhuasennossa
- salmiakki
- hartiaseudun venytys
- pakaravenytys istuen
- kylkien venytys haara-asennossa
- lonkankoukistajan venytys
- spagaatti
- takareiden venytys aitajuoksija asennossa
- silta
- ”lapsiasento” ojennetaan ja koukistetaan jalkoja vuorotellen selinmakuulla, varpaista kiinni pitäen
- linnunpesä

27. TUNNELI

Harjoittaa: liikkuvuus, tasapaino, liikkumistaidot

Ryhmä jaetaan kahteen osaan. Toinen rivi nostaa yhden jalan ylös seinää tai puolapuita vasten.(takareisi venytys) Toinen ryhmä konttaa tai liikkuu muulla tyylillä koko rivin ali. Vaihdetaan rooleja ja venytettävää jalkaa. **Yli 5v.**

28. SILTATUNNELI

Harjoittaa: liikkuvuus, yhteistyö

Puolet ryhmästä asettuu siltaan (voimistelusiltaan tai karhunkävelyasentoon) ja loput ryömivät jonon ali. **Yli 5v.**

29. KURKI ON SUOLLA

Harjoittaa: liikkuvuus, tarkkaavaisuus

Valitaan ryhmästä yksi tai useampi kurki. Muut ovat sammakoita. Kurjet siirtyvät salin nurkkaan laskemaan 10. Sillä aikaa sammakot pomppivat. Kun kurjet ovat laskeneet huutavat: ”Kurki on suolla ” ja lähtevät liikkeelle. Tarkoitus on että sammakot yrittävät vaihtaa venyttelyasennosta toiseen ilman että kurjet huomaavat. Jos kurki näkee sammakon vaihtavan asentoa, joutuu sammakko reunalle venyttelemään. **Yli 5v.**

Nopeus ja ketteryys

30. MAA-MERI-LAIVA

Harjoittaa: nopeutta ja sovellettaessa myös erilaisia taitotekijöitä

Tehdään kolme viivaa maahan reilun matkan päähän toisistaan, mistä yksi viiva on maa, toinen meri ja kolmas laiva. Lapset asettuvat yhdelle viivoista, jonka jälkeen ohjaaja ilmoittaa kovalla äänellä mihin viivalle seuraavaksi tulisi juosta mahdollisimman nopeasti. **Haaste:** Liikkumistavat voivat vaihdella kuten karhukävely, rapukävely, hyp-pien, sivuttain. Jokaisella viivalla on oma tasapainoasento, jossa pitää pysyä paikallaan. **Yli 5v.**

31. TAKAA-AJO

Harjoittaa: reagointi, nopeus, reaktio

Jaetaan porukka kahteen ryhmään, jotka asettuvat selät vastakkain omiin riveihinsä. Joukkueille annetaan selkeät nimet. Kun ohjaaja huutaa toisen joukkueen nimen kääntyvät he ja yrittävät koskettaa toisen joukkueen leikkijää. Toisen joukkueen leikkijät lähtevät juoksemaan karkuun, kohti salin päätä. Jos koskettaa siirtyy leikkijä toiseen joukkueeseen. **Yli 8v.**

32. HEDELMÄSALAATTI

Harjoittaa: nopeutta ja reaktiokykyä

Tehdään kaksi viivaa etäälle toisistaan. Leikkijät asettuvat toisella viivalla ja yksi menee viivojen keskivaiheille hipaksi. Valitaan yhdessä 4 eri hedelmää. Leikkijät miettivät mielessään mitä hedelmiä he ovat. Hippa on aluksi selkä leikkijöitä vasten ja huutaa esim. omena, jolloin kaikki jotka ajattelivat omenaa lähtevät juoksemaan toiselle viivalle, joka

on turva. Hippa yrittää ottaa juoksijat kiinni. Kun hän saa kiinni jonkun juoksijoista, hänestä tulee myös hippa. Hippa voi myös huutaa ”hedelmäsalaatti” jolloin jokaisen täytyy lähteä juoksemaan vastakkaiseen suuntaan. **Yli 5v.**

Erilaiset viestit

Kaikissa reaktioharjoituksissa ja viesteissä lähtöasentoja voidaan vaihdella. Esimerkiksi istuen jalat suorina, selinmakuu, kyljenmakuu, päinmakuu kädet selän takana, kyykyssä jne.

33. VIESTIT: Sukkahässäkkä

Harjoittaa: nopeus, reagointi

Jokainen leikkijä vie yhden sukan keskelle aluetta ja toisen sukan alueen toiseen päähän. Sen jälkeen kaikki kokoontuvat alueen sukattomaan päähän jonoihin. Ohjaajan merkistä jonon ensimmäinen juoksee keskelle aluetta, pukee yhden sukkansa, palaa lähtöpäätyyn ja juoksee toiseen päähän hakemaan toisen sukkansa. Edetään viestinä.

34. VIESTIT: Keila ja kuperkeikka:

Harjoittaa: tasapaino, ketteryys, nopeus, ryhmätyö

Jaetaan ryhmä jonoihin. Jokaisen jonon eteen linjaan rakennetaan rata. 5 m päähän keila pystyy, 5 m patja kuperkeikkaa varten ja 5 m takaraja. Ensimmäinen ottaa keilan, tekee kuperin, vie keilan toiseen päätyyn ja juoksee takaisin. Seuraava lähtee läpsystä liikkeelle. Hän juoksee, tekee kuperin ja tuo keilan ensimmäiselle merkatulle paikalle (5m). **Yli 8v.**

35. VIESTIT: Välineen kuljetus

Harjoittaa: käsittelytaitoa, kannustamista, yhteistyötä ja kehonhallintaa

Jaetaan leikkijät joukkueisiin. Kummallakin joukkueella on vain yksi esine, jota kuljetaan. Ohjaaja kertoo kuinka välinettä pitää kuljettaa vähän matkan päähän olevan tötösän luo ja takaisin, esimerkiksi pään päällä, polvien välissä, olkapäällä, niskalla. Jokainen jonossa pääsee kiertämään vuorollaan.

36. VIESTIT: Hernepussit pään päällä

Harjoittaa: yhteistyö, tasapainotaidot, liikkumistaidot.

Jonon ensimmäisellä on hernepussi pään päällä. Hän lähtee kiertämään noin 10 m päässä olevaa merkkaukartiota. Jos hernepussi tippuu jonon seuraava käy nostamassa ja asettaa suorittajan pään päälle ja palaa jonoon. Viesti jatkuu kunnes kaikki ovat tehneet tehtävän. **Sovella:** Vaihda liikkumistyyliä; rapukävely- hernepussi vatsalla, karhu- hernepussi pepun päällä, juoksu- hernepussi pään päällä. **Yli 6v.**

Tasapainotaidot

Tasapainotaitoja voi harjoittaa myös erilaisten korokkeiden ja välineiden kanssa, tuoden harjoitteluun lisää mielekkyyttä sekä monipuolisuutta.

37. FLAMINGOT JA KILPIKONNAT

Harjoittaa: tasapaino, kehonhallinta ja yhteistyö

Ryhmä jaetaan kahteen osaan, flamingoihin ja kilpikonniin. Kilpikonnat liikkuvat kyykyssä, kädet selän takana. Flamingot liikkuvat yhdellä jalalla, toinen jalka vartalon takana ja kädet pepun päällä. Tarkoituksena on liikkua ja horjuttaa toisen joukkueen jäseniä. Aina kun leikkijä horjahtaa joutuu hän pelistä pois venyttelemään. Voittaja on se joukkue jonka jäseniä on ainoastaan lopuksi pystyssä. **Yli 5v.**

38. POLVIKOSKETUS/VARVASKOSKETUS

Harjoittaa: tasapainotaidot ja kehonhallinta

Jaetaan ryhmä pareihin. Molemmat parista yrittävät koskea ilmoitettuun kehonosaan. Voidaan pelata esim. kolme kierrosta ja laskea pisteitä. **Soveltuu kaikille**

39. TULVA

Harjoittaa: liikkumistaidot, tasapaino

Lapset liikkuvat salissa joko juosten tai ohjaajan nimeämällä tyylillä. Kun ohjaaja huutaa "tulva" lapset etsivät jonkin korokkeen jolloin eivät ole maassa. Se leikkijä, joka on viimeisenä turvassa, putoaa pelistä pois. Hän pääsee seuraavalla kierroksella huutamaan tulvaa. Jokaisella kierroksella vaihdetaan huutajaa. **Sovella:** leikkijöitä ei puto-teta. **Yli 3v.**

40. JALKANUMERO

Harjoittaa: tasapaino

Seistään paikallaan ja nostetaan toinen jalka ilmaan. Lähdetään piirtämään numeroa vapaalla jalalla. Vaihdetaan jalkaa ja suurennetaan liikettä. **Yli 4v.**

41. KAVERIN KULJETUS

Harjoittaa: tasapaino, voima, yhteistyö

Toinen parista antaa toisen jalan parille ja hyppii eteenpäin. Kuljettaja pitää kiinni toisella kädellä kaverin kantapään ja polvitaipeen takaa. Kuljettaja voi määrätä liikkumissuunnan. Ohjaaja ilmoittaa jalan vaihdon ja perin vaihdon. **Yli 8v.**

Taitotekijät/ Liikkumistyyli

42. LAIVA ON LASTATTU

Harjoittaa: liikkumistyyli, mielikuvitusta ja esiintymistaitoa

Ohjaaja aloittaa sanomalla: ”Laiva on lastattu...”. Leikissä on tarkoitus, että laiva lastataan kaikella liikkuvalla. Eli kaikki mitä laivaan lastataan pitää esittää. Jos laiva on lastattu leijonilla, kaikki kokeilevat ja esittävä leijonaa jne. Ohjaaja auttaa lapsia keksimään erilaisia hahmoja, joita esittää. **Yli 4v.**

43. LAUKKAAVAT HEVOSET

Harjoittaa: liikkumistaidot, yhteistyö.

Lapset laukkaavat ympäri salia. Ohjaaja huutaa välillä a)yksin b)pari c)neljän ryhmä d) kaikki jne. **Yli 3v.**

44. AMEEBA

Harjoittaa: liikkumistyyli

Ensiksi opetellaan kivi-paperi-sakset -peli (KPS) Tässä leikissä edetään ylöspäin kasvaen lopulta ihmiseksi. Leikki lähtee siitä, että jokainen on ameeba. Kun kaksi samalaista eläintä löytävät toisensa, he pelaavat kivi-paperi-sakset – pelin. Pelin voittaja kehittyy yhden asteen ylemmäksi ja häviöjä vastaavasti putoaa kehityksessä yhden alemmaksi. Ihmistason saavutettua pelaaja on selviytynyt pelistä. Tasot ovat ameeba

(käsillä uiden eteenpäin), sirkka (kädet pään yläpuolella etusormet ja keskisormet koukussa), jänis (kädet pitkänä pään yläpuolella heiluen) ja gorilla (nyrkeillä hakaten rintaa) Gorillan jälkeen tulee ihminen, joka voi mennä laidalle istumaan. **Yli 5v.**

45. MUTAMÖNKIJÄ

Harjoittaa: liikkumistyyliä, koordinaatio

Rajataan pieni alue leikkialueeksi ja valitaan yksi lapsista mutamönkijäksi. Mutamönkijä ottaa ryömien kiinni muita leikkijöitä, jotka pakoilevat mutamönkijää esim. konttaamalla, kävelemällä, ryömimällä. Leikkiin saadaan haastetta, kun lisätään eri liiketekiöitä, esimerkiksi kontataan, ryömitään takaperin, liikutaan selällä maaten, kävellään kyykyssä. **Yli 4v.**

46. BENZA

Harjoittaa: liikkumistyyliä, koordinaatio

Ohjaaja antaa jokaiselle osallistujalle eri bensaa. esim. hyppybensaa, kärräribensaa. Lapset liikkuvat annetulla tyyllillä ja hakevat seuraavalta ohjaajalta uutta bensaa. **Yli 4v.**

47. KAPTEENI KÄSKEE

Harjoittaa: tarkkaavaisuutta, eri taitotekijöitä ja liikkumismuotoja riippuen siitä, mitä pyydetään tekemään

Ohjaaja on aluksi kapteeni, joka kertoo mitä tehdä. Ainoastaan komento: ”Kapteeni käskee” kertoo, että pitää tehdä jotain. Jos sanotaan vain esimerkiksi ”Hypi” ei tarvitse tehdä mitään, mutta sanoessaan ”Kapteeni käskee: hypi” pitää totella. **Sovella:** kaksi käskyä yhtä aikaa luo haasteita ja hauskuutta. **Yli 3v.**

48. VÄRIT JA MUODOT

Harjoittaa: tunnistamista ja havainnointia.

Salin lattialle on levitelty erilaisia välineitä ja esineitä. Ohjaaja soittaa musiikkia, jonka aikana lasten tulee liikkua ympäri tilaa. Kun musiikki loppuu, ohjaaja kertoo minkälainen väline tai väri täytyy löytää ja mennä seisomaan sen päälle. **Sovella:** erilaisia liikkumistapoja musiikin aikana, vähennä palojen määrää, jolloin pääsee kaverin kanssa samalle alustalle. **Yli 3v.**

49. ERILAISET ELÄIMET

Harjoittaa: kehohallinta, liikkumistyyliä, liikkuvuus

Ohjaaja kysyy vuorollaan leikkijöiltä kuinka jokin eläin liikkuu. Esimerkiksi: karhu, rapu, jänis, kissa, käärme, gorilla, sammakko, hevonen, kirahvi jne. **Yli 3v.**

50. APINOINTI

Harjoittaa: oman kehon tuntemusta ja hallintaa, liikkeistä riippuen myös eri taitokijöitä.

Leikkiä voi leikkiä pareittain tai siten, että yksi henkilö on se, jota muut apinoi eli matkii. Toinen tekee liikkeen tai asennon, jonka toinen on kopioitava mahdollisimman tarkkaan. Aluksi ohjaaja voi olla matkittu, jota kaikki seuraavat ja vasta sitten vaihtaa lasten vuoroon. **Yli 5v.**

51. TAITORATA

Jumppasaliin rakennetaan taitorata, jossa lapset pääsevät kokeilemaan omia taitojaan. Taitoradassa on hyvä olla roikkumista, hyppimistä, tasapainoilua, voiman käyttöä ja ketteryyttä. **Yli 4v.**

Lähteet

Autio, T. Nenonen, P. Louhiala, L. 2007. Liiku ja leiki motorisia perusharjoitteita lapsille. VK-Kustannus Oy. Lahti.

Broomfield, L. 2011. Complete guide to primary gymnastics. Human Kinetics.

Jaakkola, T. 2014. Krokotiilijuoksu. PS-Kustannus.

Järvinen, T. 2012. Lapset liikkumaan. Leikkejä, liikuntaa ja harjoituksia. Kariston Kirjapaino Oy. Hämeenlinna.

Karvonen, P. Siren-Tiusanen, H. Vuorinen, R. 2003. Varhaisvuosien liikunta. VK-Kustannus. Jyväskylä.

Kilpa- ja huippu- urheilun tutkimuskeskus. 2015. Voimistelun urapolku. Luettavissa: http://www.kihu.fi/urapolku/julkinen_index.php?page=taulukko&laji=136. Luettu 25.2.2015

Palmer, H. 2003. Teaching rhythmic gymnastics: A developmentally appropriate approach. Human Kinetics.

Rinta, T. Lind, P. Lipponen, H. Tamminen, K. 2008. Viikarit vauhdissa -motorisia harjoitteita lapsille ja nuorille.

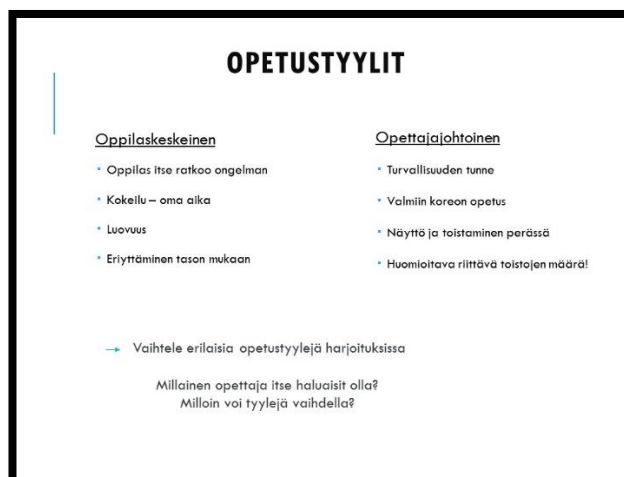
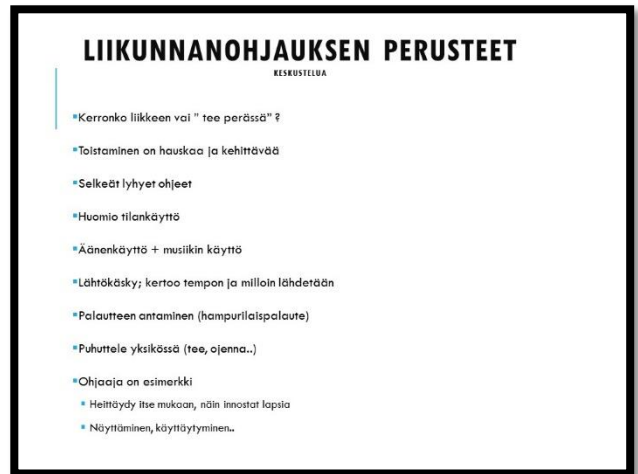
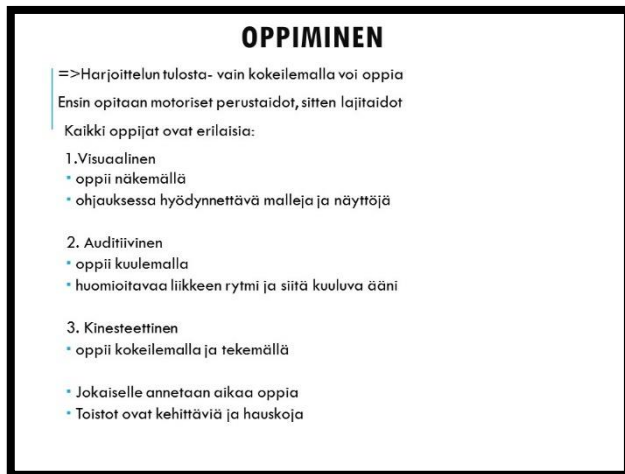
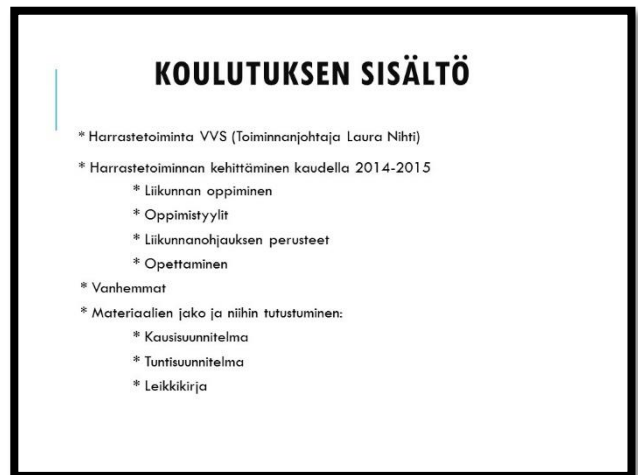
Suomen Voimisteluliitto. 2011. Ohjaajaopas. Jumppekoulu.

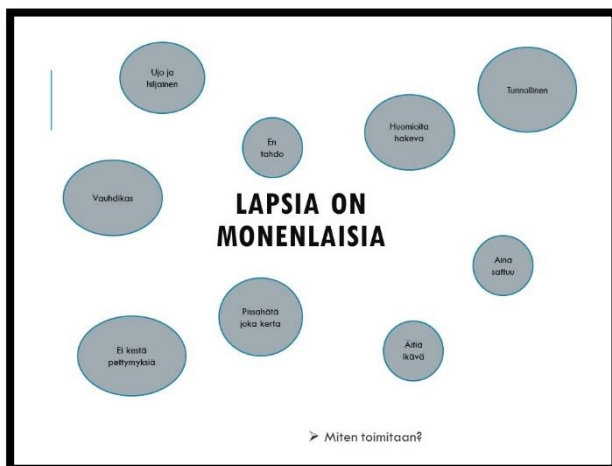
Suomen Voimisteluliitto. 2013–2014. Ohjaajan opas. Kasvata Voimistelijaksi.

Suomen Voimisteluliitto. 2015. Voimisteluwiki. Luettavissa: <http://voimisteluwiki.svoli.fi/wiki/?article=1241>. Luettu: 15.1.2015

Vantaan Voimisteluseuran joukkuevoimistelun kilparyhmien liikepankki

Liite 2. Lasten ohjaajien koulutus





KAUSISUUNNITELMAT

Tutustu jo ennen kauden alkua Sinulle laadittuun kausisuunnitelmaan

- Tee muutoksia tarvittaessa, merkitse oman ryhmän painopisteet, tavoitteet ja aikataulut

Kausisuunnitelmat helpottavat ohjaajan arkea -> aikaa jää tuntien suunnitteluun ja lapsille ehditään opettamaan suurempi määrä taitoja

Laadukas toiminta pohjana

Lukuohjeet

TUNTISUUNNITELMAT

- Suunnittele aina tuntisi
- Ota huomioon tunnin tavoite suunnitelmaa tehdessäsi
- Huomio tehtävien vaihdot
- Sijoita uudet ja keskittymistä vaativat tehtävät tunnin alkuun
- Muutosten sietokyky
- Muista aina ikäryhmä opettaessa!

1. Tunnin aloitus 5 min
2. Alkuleikki tai -vyytely 10 min
3. Liikkuvuus 5 - 10 min
4. Taitoharjoittelu 15-20 min vain, uusi taito
5. Loppuleikki 10 min
6. Tunnin lopetus 5 min

LASTEN VANHEMMAT

- Esittele kauden alussa itsesi ryhmälle ja ryhmän vanhemmille
- Anna infoa kauden aikana: kausisuunnitelmat, tapahtumat, poikkeusajat, näytökset, varusteet..
- Kerää yhteystiedot ja pidä aina harjoituksissa mukana
- Vuorovaikutus: tervehti aina tavatessa ja ole ajoissa paikalla!
- Sinulla vastuu heidän lapsistaan tunnin ajan

LEIKKIKIRJA

- Fyysis-motorisia leikkejä ja harjoitteita Vantaan Voimisteluseuran 3-12v. lasten toimintaan
- Apuna ohjaamisessa
- Harjoitteita voi soveltaa ja käyttää tunnin eri vaihe